

Dani Frejková

nachazeni.cz

# Hezčí život díky sebe přijetí

Průvodce na cestě k sebe přijetí  
+ 13 transformačních cvičení

**OBSAH**

# Hezčí život díky sebezpřijetí

Průvodce na cestě k sebezpřijetí + 13 transformačních cvičení



Jsem autorkou technik, které mění životy lidí k lepšímu.

**S radostí pomáhám druhým, aby našli sebe a svoji vysněnou cestu.**

**Odemkneme společně i váš nekonečný potenciál?**

**Obsah - část 1/2**

Úvod .....	4
Jak na meditaci Přijímám sebe a své tělo.....	5
Přijetí sebe sama .....	6
3 schody k sebezpřijetí .....	10
Uvědomuji si sebe sama .....	11
Jsem si vědom vlastní hodnoty, své hodnotnosti.....	13
Jaké mám hodnoty (životní priority).....	16
Chovám se podle svých hodnot a cítím se při tom dobře .....	17
Co znamená cítit se dobře .....	18
Poslední schůdek .....	19
Oni jsou lepší než já, jak se mám cítit dobře? .....	22
Proč jste dost dobří a co se závistí (+ transformační argumenty pro sebelásku) .....	23
6 důvodů, proč musíte milovat svoje ne-dokonalosti .....	27
Malé zamyšlení nejen o kráse těla .....	32
Pojďte ještě dál .....	33
A ještě dál .....	34
Pro ujasnění .....	34
Netělesné nedostatky .....	35
Báseň vděčnosti za tělo .....	37
Výzva ke společnému tvoření .....	38

## Obsah - část 2/2

Tip.....	39
Co všechno zrcadlí voda .....	40
Moudro zkušené ženy .....	42
Ale mně záleží na fyzické kráse .....	42
Realita se vytváří zevnitř.....	43
Kašlete na svoje měřítko .....	44
Druzí lidé mají svoje starosti .....	44
Nemám náladu na pozitivní řeči aneb SOS list .....	45
SOS list .....	46
Nic se nejl tak horké, jak se to uvaří .....	50
Závěr .....	51
Seznam transformačních cvičení.....	52

E-book obsahuje **52 dvoustran**, jedna strana tedy vypadá např. takto:

**[Koupit e-book, nebo celý transformační balíček?](#)**

**[Klikněte sem](#)**

**[Ochutnávku můžete získat kliknutím zde](#)**

