

# МОДУЛ 1. ЗАПОЗНАЈ СЕ СЕБЕСИ



## РАБОТЕН ЛИСТ 9.



Ко-финансирано од  
Европска Унија





## РАБОТЕН ЛИСТ 9.

### ВИЗУЕЛИЗАЦИЈА НА ВАШИТЕ ТАЛЕНТИ

Оваа медитација е дизајнирана да ве инспирира да ги истражите вашите внатрешни ресурси и да откриете скриени таленти.

Уживајте во ова патување на само-развој и самоприфаќање.

○ Седнете или легнете во удобна положба

○ Затворете ги очите и земете неколку длабоки вдишувања за да се опуштите

○ Дозволете си да ги отворите умот и срцето за да ги откриете вашите внатрешни таленти и силни страни

○ Насочете го своето внимание на вашето дишење

● Почувствувајте го ритамот на здивот додека влегува и излегува од вашето тело

● Дозволете секој здив да ги смири вашето тело и ум

● Најдете мирно и убаво место во вашите мисли

● Тоа може да биде место кое е особено пријатно и смирувачко...

○ Запрашајте се:

„Кои таленти и сили се кријат во мене?”

\_\_\_\_\_

○ . . . Дозволете одговорите на овие прашања да се појават природно во вашиот ум

Тоа може да биде чувство, слика или мисла

○ Фокусирајте се на секое откритие и дозволете си да го продлабочите тоа внатрешно чувство за вашите таленти

○ Замислете како овие таленти растат и се развиваат во вас.

○ Изразете благодарност за овие откритија и за себе


○ Уживајте во фактот дека имате уникатни таленти и способности во себе кои вреди да се истражат и изразат

Останете во оваа состојба на смиреност и отвореност неколку моменти пред полека да се вратите во сегашниот

МОМЕНТ

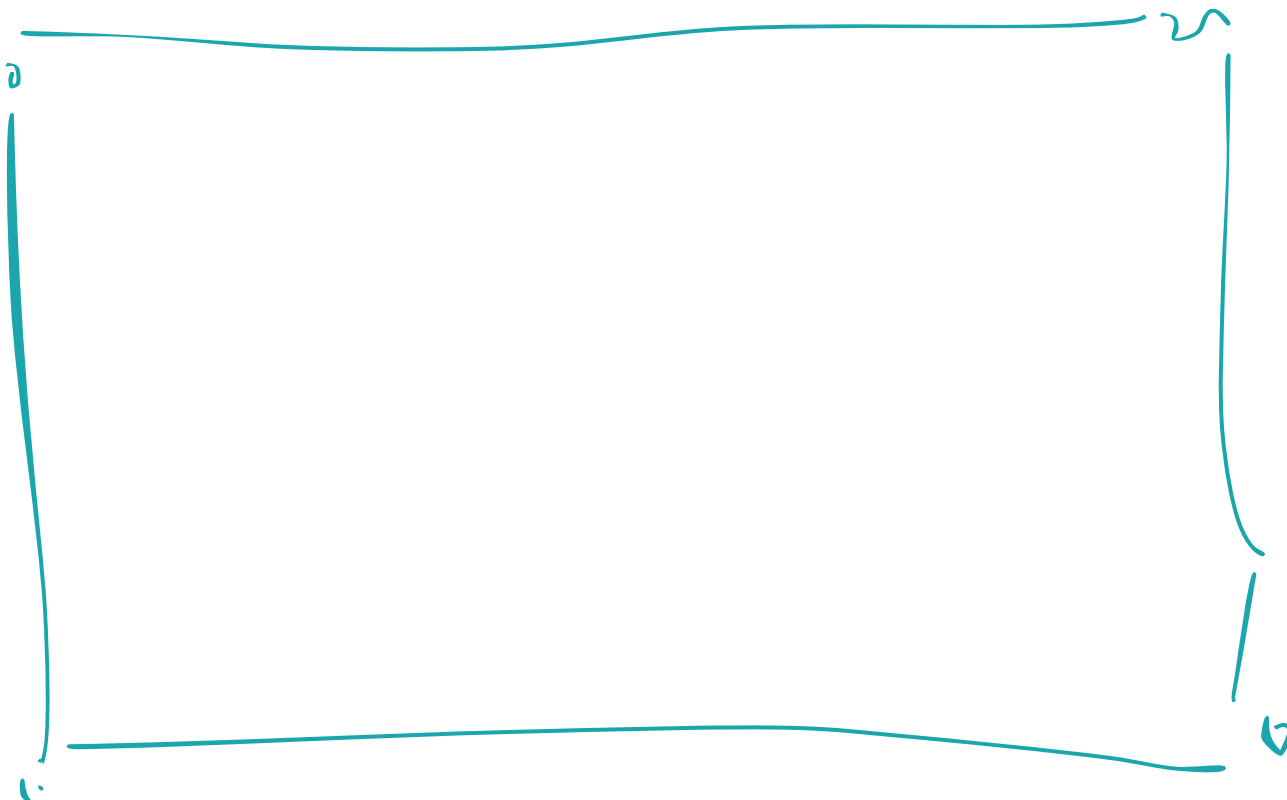


Полека отворете ги очите и направете неколку нежни движења за да се вратите во сегашниот момент



Поминете низ вашите откритија и донесете одлука да бидете отворени за понатамошно истражување на вашите таленти во секојдневниот живот.

**ЗАПИШЕТЕ ГИ ВАШИТЕ УВИДИ:**

A large, hand-drawn rectangular box in teal ink, intended for writing observations and insights. The lines are slightly irregular, giving it a personal, sketchy appearance.