

Health, healthy lifestyle: conscious conversation

Now & around now

1. What are you grateful for this week as for health?
2. Name 3 things that have made you laugh lately.
3. How are you feeling at the moment?
4. Are you feeling good?
5. What was the moment you felt the happiest this week?

Past & progress

1. Do you think you are the same person you were a year ago?
2. When did you feel most *alive*?
3. Have you ever said *no* or let anything or anyone go to be happier? What did it feel like?
4. Are you ever hard on yourself?
5. Are you ever afraid of changing? Why?

Being yourself

1. What do you love about yourself?
2. Do you think you are anyhow changing?
3. Can you imagine yourself in a couple of years from now?
4. How do you imagine the best version of yourself?
5. Do you ever realize you are the only thing that matters in your life and that people around you might come and go? How do you feel about it?



@tadyucimja

www.terezakabelova.cz

Zdraví, zdravý životní styl

vědomá diskuse

Současnost

1. Za co jsi tento týden vděčný/vděčná z hlediska zdraví?
2. Jaké 3 věci tě v poslední době rozesmály?
3. Jak se teď cítíš?
4. Je ti dobře?
5. Kdy ses tento týden cítil/a nejšťastnější?

Minulost a proměna

1. Myslíš, že jsi stejná osoba jako před rokem?
2. Kdy ses cítil/a *nejživěji*?
3. Řekl/a jsi někdy *ne* nebo jsi někdy někoho nechal/a jít, aby ses cítil/a šťastněji? Jaké to bylo?
4. Jsi na sebe někdy přísný/přísná?
5. Bojíš se někdy změny? Proč?

Být sám/sama sebou

1. Co na sobě miluješ?
2. Myslíš si, že se teď nějak měníš?
3. Umíš si představit sám/sama sebe za pár let?
4. Jak si představuješ nejlepší verzi sebe sama?
5. Uvědomuješ si někdy, že jsi jediná věc, které by na tobě skutečně mělo záležet a že lidé kolem tebe mohou přicházet do tvého života a zase z něj odcházet? Jak se ohledně toho cítíš?



@tadyucimja

www.terezakabelova.cz