



**ABSOLUTNE TAK**

**MIEJSCE Kobiet**

Praktyka ta pomaga nauczyć się mówienia NIE w każdej sytuacji, w której doświadczasz czegokolwiek innego niż absolutne i stuprocentowe TAK.

1. Pomyśl i zapisz pięć sytuacji, które miałaś ostatnio gdzie powiedziałaś TAK choć miałaś na myśli NIE.

---

---

---

---

---

Jakie były rezultaty tych sytuacji w Twoim życiu? Jak się czułaś?

---

---

---

---

---

2. Wymień pięć sytuacji o dużym znaczeniu w Twoim życiu, decydujących o Twojej ścieżce czy też ważnych wyborach, gdzie powiedziałaś TAK chociaż miałaś na myśli NIE. Jakie były rezultaty tego w Twoim życiu?

---

---

---

---

---

3. Opowiedz o sytuacji, gdy choć raz czułaś absolutne TAK. Przypomnij sobie swoje uczucia. Opisz je. Jak się czułaś w swoim ciele? Spróbuj poczuć je w tej chwili. Wejdź w ten stan tak aby mocno go poczuć i zapamiętać.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Przez następne 7 dni używaj tej wiedzy i powyższego sposobu do oceny pięciu sytuacji każdego dnia, gdy masz podjąć jakąkolwiek, nawet małą decyzję lub dokonać wyboru.
5. Zwróć szczególną uwagę na sposób w jaki w życiu codziennym podejmujesz decyzje. Zauważ jakie masz przyzwyczajenia w tej kwestii. Czy to przyzwyczajenie, Twój zwyczajowy sposób reagowania jest najlepszym wyrazem Twojej wolnej woli? I oddaje Twoje prawdziwe uczucia?

Celem tej praktyki jest zwiększenie świadomości i wewnętrznej spójności i integracji na poziomie uczuć i działania w świecie. **Absolutne TAK** bywa trudne, ale to ono jest wyrazem naszej woli. **Jeżeli mamy wolność do mówienia NIE tam, gdzie ono się w nas pojawia, osiągamy wewnętrzną spójność.**