



AROMATERAPIE HABIBI

SEX
a cesta k němu skrze sebe
a partnerství

PRVNÍ WEBINÁŘ
O AUTENTICKÝCH VŮNÍCH

PRACOVNÍ LISTY

Dopřejte si čas a prostor pro sebe sama.
V klidu si vyplňte tyto pracovní listy a odpovězte
na otázky. Dostanete se tak blíže zvědomění
a budete vědět, co dělat dál.

1. Připadá Ti, že jsi v kontaktu se svým tělem?

2. Jak o své tělo pečuješ?

3. Dopřáváš svému tělu péči každý den nebo jen když se vyskytnou potíže?

4. O co konkrétně si Tvé tělo říká? Co přesně potřebuje?

5. Dokážeš přijmout své tělo bez výčitek? Nebo máš výhrady?

1. Jaká je Tvá mysl? Zakroužuj, co na Tebe více sedí:

roztěkaná / plná myšlenek / negativní / klidná / vyrovnaná /
mění se - ale umím s ní pracovat

2. Jakou péči dopřáváš své mysli?

upřímně, žádnou / chci, ale ještě jsem se k tomu nedostal(a) /
medituji / dýchám / zapisuji si deník / jiné:

3. Na co pravidelně myslíš každý den?

4. Když si vybavíš pojmy "*sex, intimita, partnerství*," co se Ti vybaví v mysli?

5. Myslíš na něco při milování? Pokud ano, na co:

1. Jaký máš vztah k sexu?

miluju sex / rád(a) bych, ale nemám s kým /
rád(a) bych, ale nemám jej tak často, jak potřebuji /
rád(a) bych si ho dopřála, ale neprožívám ho tak, jak by se mi líbilo

2. Komunikuješ s partnerem / partnerkou upřímně o sexu?

ano / ne / nemám partnera (partnerku), ale komunikovat o sexu umím

3. Jak s Tebou mluvili rodiče o sexu? Popiš svými slovy, jak to vnímáš zpětně:

4. Co Ti brání v prožívání sexuality naplno?

nedokážu přijmout své tělo takové, jaké je / stydím se za své tělo
myslím "u toho" na něco jiného / dávám přednost dětem před
partnerovi / už dlouho nežiji aktivní sexuální život / nejsem
dostatečně uvolněná(ý), abych si milování dokázal(a) užít
jiné, *popiš svými slovy:*

5. Máš se sexem spojené nějaké předsudky?

ano / ne

pokud ano, jaké:

1. Jaké éterické oleje Tě ve webinářích zaujaly?

2. Proč? Čím Tě oslovily?

3. Budeš si je pořizovat do domácí výbavičky?

ano / ne / ještě nevím / až budu mít čas / až budu mít peníze

4. Jaké metody použití aplikuješ a proč?

osobní parfém / roll-on / aroma šperk / potírání kůže / masáž /
koupel / jiná:

5. Co Ti webinář dal?