

KARTA PRAKTYKI

Pragnienie i kierunek

Od impulsu do rozpoznanej potrzeby

Wybierz jedno pragnienie, które jest teraz szczególnie silne.
Nie oceniaj go. Sprawdź, jakiej potrzeby może dotyczyć.

1. PRAGNIENIE

Czego teraz najbardziej chcę?

2. OBIETNICA

Co ma się dzięki temu zmienić?

3. POTRZEBA

Jakiej głębszej potrzeby próbuję dotknąć?

4. KOSZT

Co może pogłębić automatyczne spełnienie?

5. KIERUNEK

Jaki mały krok odpowie na potrzebę bez pośpiechu?

Pragnienie jest informacją, nie rozkazem.

Po tygodniu sprawdź: czy wybrany krok dał więcej kierunku niż krótkiej ulgi?