

TOTEMOVÝ LIST

Zapiš si poselství, které ti přišlo, a vrať se k němu kdykoli později. Tuto vizualizaci je možné opakovat kdykoliv pocítíš potřebu. Tvůj tichý totemový průvodce tě rád znovu přivítá.

Datum:

1. Jak se tady a teď cítím (psychicky a fyzicky)?

2. Jaké zvíře ke mně přišlo?

Co mi řeklo?

Co si mám odnést za stěžejní zprávu?

3. Jak se cítím po vizualizaci (psychicky a fyzicky)?