

**10 DNI DO POGLOBLJENEGA  
SPOZNAVANJA SEBE IN ŽIVLJENJA**



# LAHKOTNOST BIVANJA

**DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

[www.jasminaturnsek.si](http://www.jasminaturnsek.si)



## DNEVNIK LAHKOTNOSTI

### 1.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

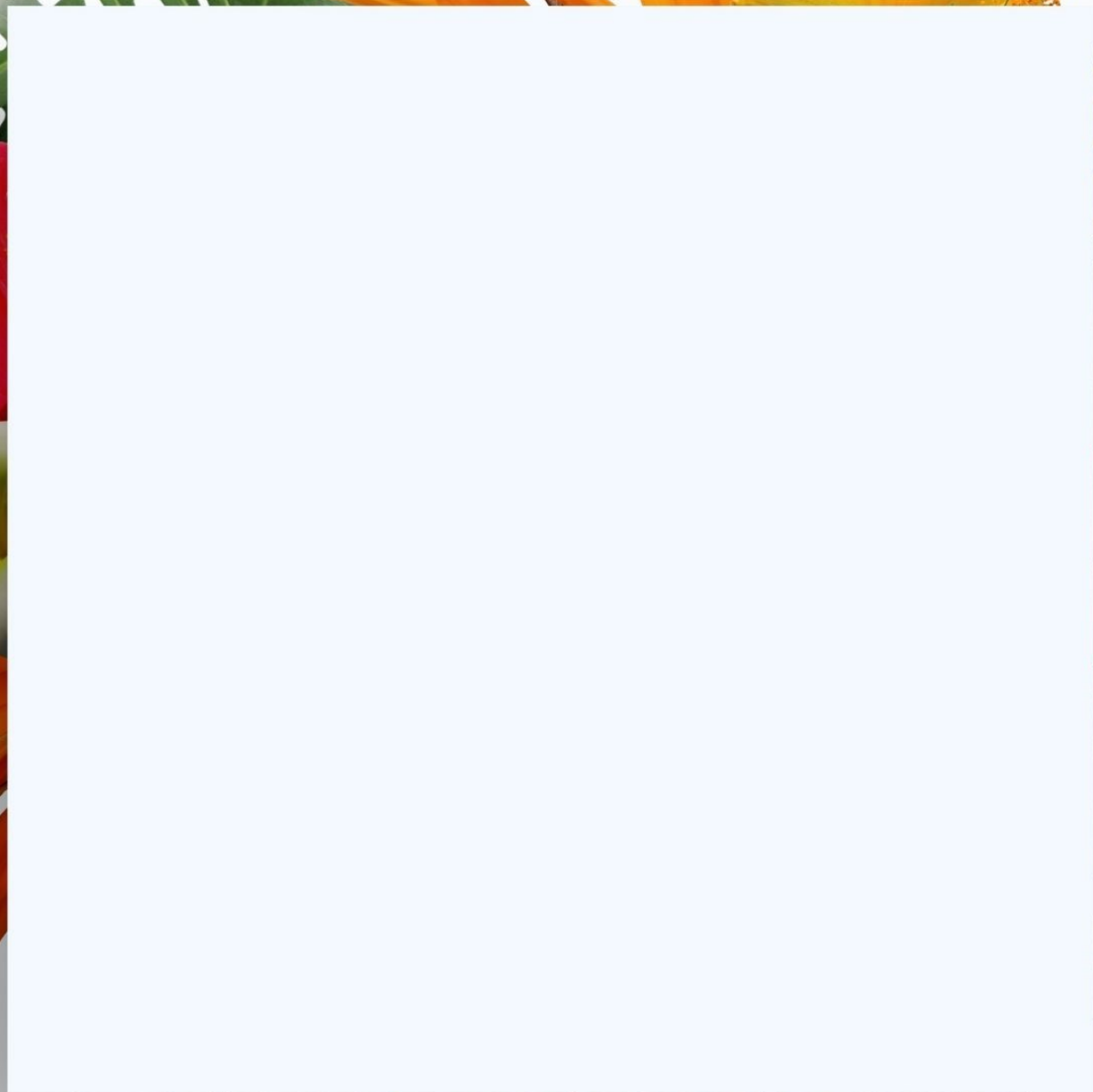
---

---

POT DO POGLOBLJENEGA  
SPOZNAVANJA SEBE IN  
ŽIVLJENJA

DNEVNIK LAHKOTNOSTI

2. Dan



Danes imam poleg vaj lahkotnosti zate čudovito nalogo.  
Vzemi si čas in v miru ter z odprtim srce preglej svoje fotografije.  
Najdi fotografijo sebe, kjer si bila **SREČNA, SPROŠČENA** in **LAHKOTNA**.

Zapri oči in se v srcu poveži s tem delom sebe.  
Nežno se smehlaj in podoživi ta trenutek.

Nato fotografijo prilepi zgoraj.



## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

### **2.Dan**

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

### **3.Dan**

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DNEVNIK LAHKOTNOSTI

### 4.Dan

1. Razmisli, kaj ti v življenju predstavlja lahkotnost - kje si, s kom si in kaj počneš.

2. Opazuj naravo in ugotovi, kje vidiš lahkotnost v njej.

Ugotovitve zapiši.



**POT DO POGLOBLJENEGA  
SPOZNAVANJA SEBE IN  
ŽIVLJENJA**

## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

4.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DNEVNIK LAHKOTNOSTI

### 5.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

### **6.Dan**

Zapri oči. Predstavljaš si, kakšno obliko ima lahkotnost!

Kdaj si nazadnje kaj narisala? :)

Odpri oči, vzemi barvice in lahkotnost **NARIŠI!**

Zraven se zabavaj in **UŽIVAJ** v ustvarjanju.

## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

6.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

7.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

8.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

### **8.Dan**

Pojdi vase, zapri oči in se spomni. kaj se rada počela kot otrok.

Kdaj je bila deklica v tebi svobodna?

UGOTOVITVE ZAPIŠI.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**POT DO POGLOBLJENEGA  
SPOZNAVANJA SEBE IN  
ŽIVLJENJA**

**DNEVNIK LAHKOTNOSTI**

9.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## DNEVNIK LAHKOTNOSTI

### 10.Dan

Zapiši svoje občutke in dogajanje po izvedbi sklopa lahkotnosti.  
Kaj si spoznala o sebi in svojemu telesu danes?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DNEVNIK LAHKOTNOSTI

10.Dan

Kaj si o sebi spoznala v teh 10 dneh?  
Kaj je drugače? Zapiši.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Spodnjo afirmacijo prepisi na hrbtno stran in jo počasi, zavestno in s srcem prebiraj 20 x, vsak dan 21 dni:**

*"V mojem življenju vse gladko teče. Zaupam, da se odvija vse v moje najvišje dobro. Uživam v lahkotnosti življenja. Zaupam v življenje in sem varna. V mojem svetu je vse v redu."*



ČESTITAM!!! 

Čestitam ti za opravljen 10 dnevni izziv.

Vesela sem, da si si vzela dragoceni čas zase in poskrbela za svojo notranjost.

Srčno te vabim, da vse skupaj še poglobiš, greš naprej in še globje!

*Pridruži se v moj **spletni Klub**, kjer bova LAHKOTNOST bivanje še skozi čudovite vaje poglobili. Zdaj si pričela in nadaljuj pod mojim mentorstvom in podporo še naprej ter se pridruži več kot 200 zadovoljnim, čudovitim sopotnicam, kjer skupaj hodimo po poti do srca in čudovitih sprememb.*

**Obišči stran in se pridruži:**

<https://www.jasminaturnsek.si/jasminin-klub>