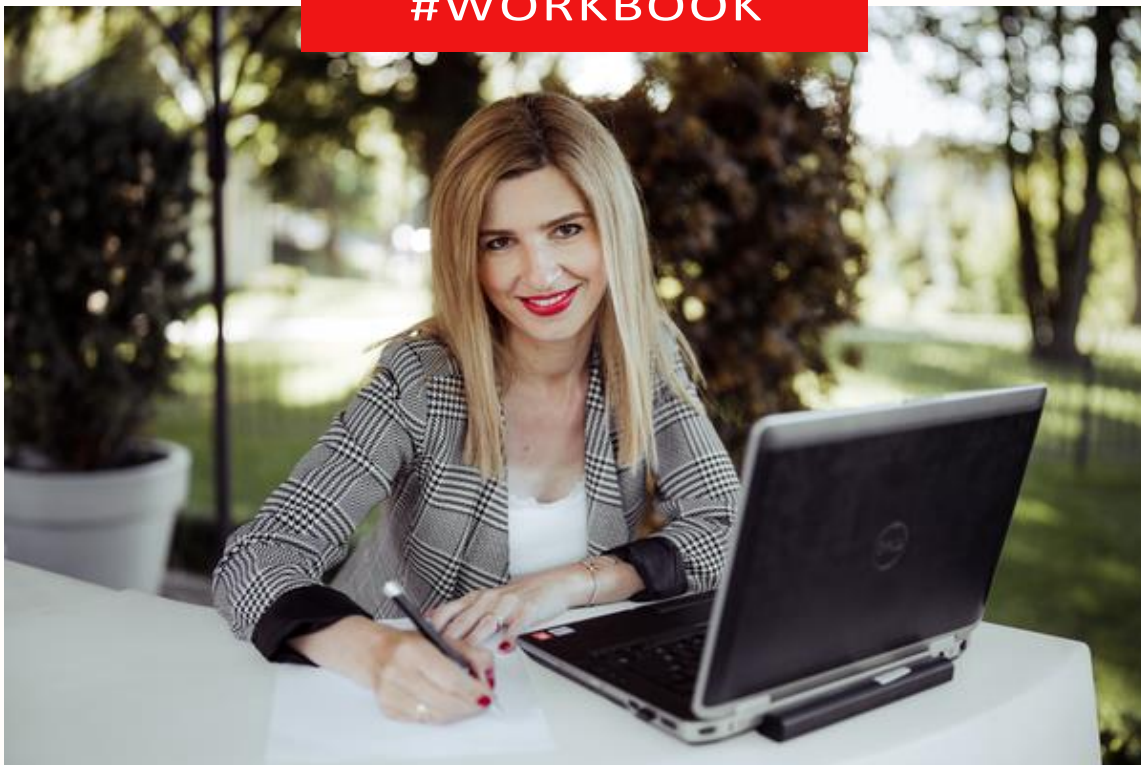


#WORKBOOK



OSWOIĆ ZŁOŚĆ

KURS ONLINE

WORKBOOK DO SAMODZIELNEJ
PRACY Z KURSEM

MODUŁ 3 JAKIE NIEWSPIERAJĄCE PRZEKONANIA POTRZEBUJĄ TRANSFORMACJI?

Jakie „myśli zapalniki” się pojawiają w Twojej głowie?
WYPISZ WSZYSTKIE! ZDEMASKUJ JE!



Czy te myśli zapalniki są obiektywne?
Które z nich istnieją tylko w Twojej głowie?



Jakie przekonanie najbardziej Cię dziś ogranicza i unieszczęśliwia?
Czy jest ono dla Ciebie wspierające czy nie?

Czy faktycznie uważasz, że powinnaś lepiej/ bardziej/ szybciej/ mocniej/więcej?

Kto Ci to wpoił i czy jest to dla Ciebie wciąż autorytet w danej dziedzinie?

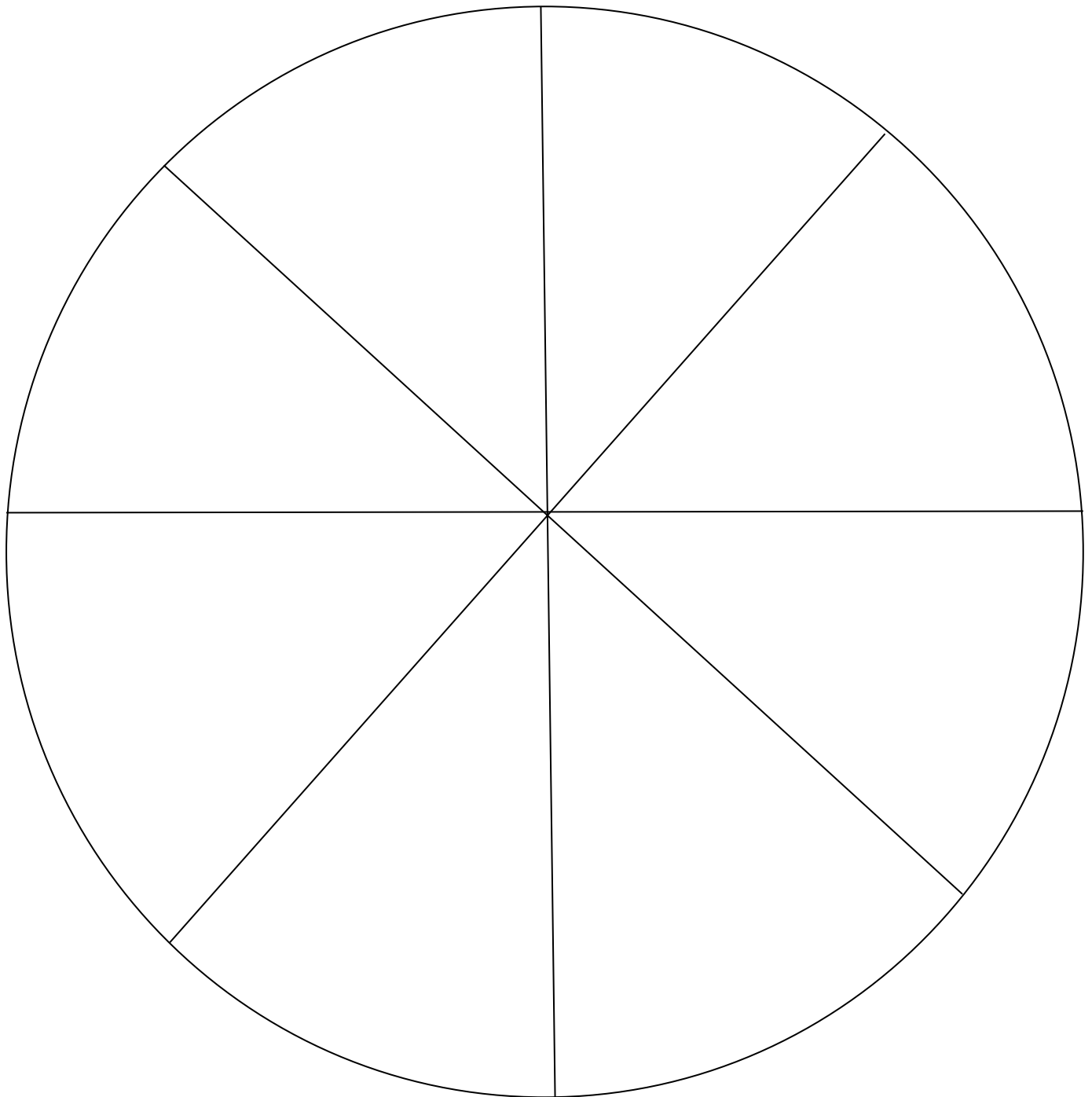
Jakie podejście do tego tematu chcesz dziś świadomie wybrać?

Wykonaj swoje KOŁO ZŁOŚCI

Powieś je w widocznym miejscu i odnoś się do niego, gdy dopadają Cię silne emocje!

Zerkaj na Swoje "KOŁO RATUNKOWE" i pytaj samej siebie w momentach lekkiej irytacji:

- CO BY MI MOGŁO POMÓC WRÓCIĆ DO STANU RÓWNOWAGI?



Gdzie będzie Twoje MIEJSCE RELAKSU? POZYTYWNEJ PRZERWY?

Jak je sobie umilisz?

Co będzie się tam znajdowało?

Kiedy będziesz z niego korzystać?

Jakie lekcje chcesz zapamiętać z tego modułu? Zapisz je, żeby nie umknęły 😊

Co masz zamiar wprowadzić w życie od dziś?