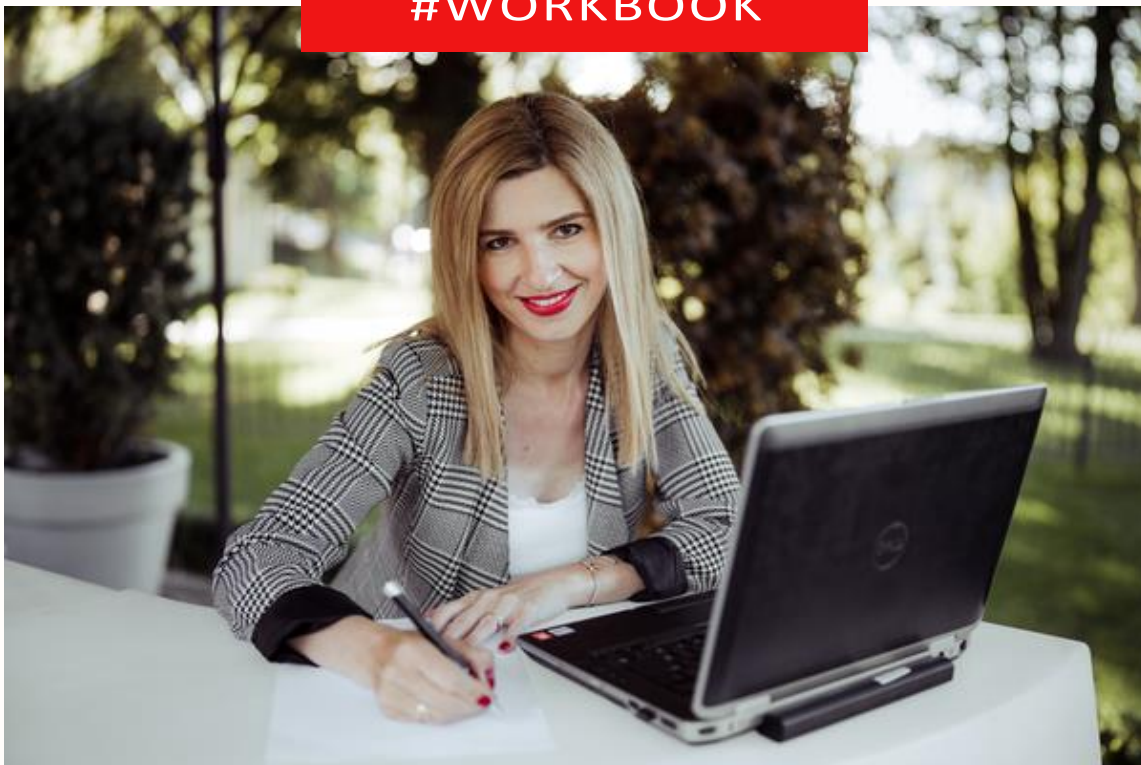


#WORKBOOK



# OSWOIĆ ZŁOŚĆ

# KURS ONLINE

WORKBOOK DO SAMODZIELNEJ  
PRACY Z KURSEM

## MODUŁ 4 JAK ODPUSZCZAĆ I WYBACZAĆ SOBIE SAMEJ?

Co jest w Twojej strefie wpływu, co nie?

Na to mam wpływ:	Na to nie mam wpływu:

Jakie podejście do błędów przekazali Ci Twoi rodzice/otoczenie?

Jakie podejście do błędów chcesz przekazać swoim dzieciom?

Jakie przekonania o błędach Cię nie wspierają?

Jakie przekonania chciałabyś przyjąć w zamian? (WYPISZ JE)

Niewspierające przekonania o błędach, które zostawiam:	Wspierające przekonania, które wybieram od dziś:


Mam prawo do...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt 'Mam prawo do...'. It occupies the upper half of the page.

Dziś pozwalam sobie na ...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt 'Dziś pozwalam sobie na ...'. It occupies the middle section of the page.

Nie muszę...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the prompt 'Nie muszę...'. It occupies the lower section of the page.

Mogę...

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

Co masz zamiar wprowadzić w życie od dziś?