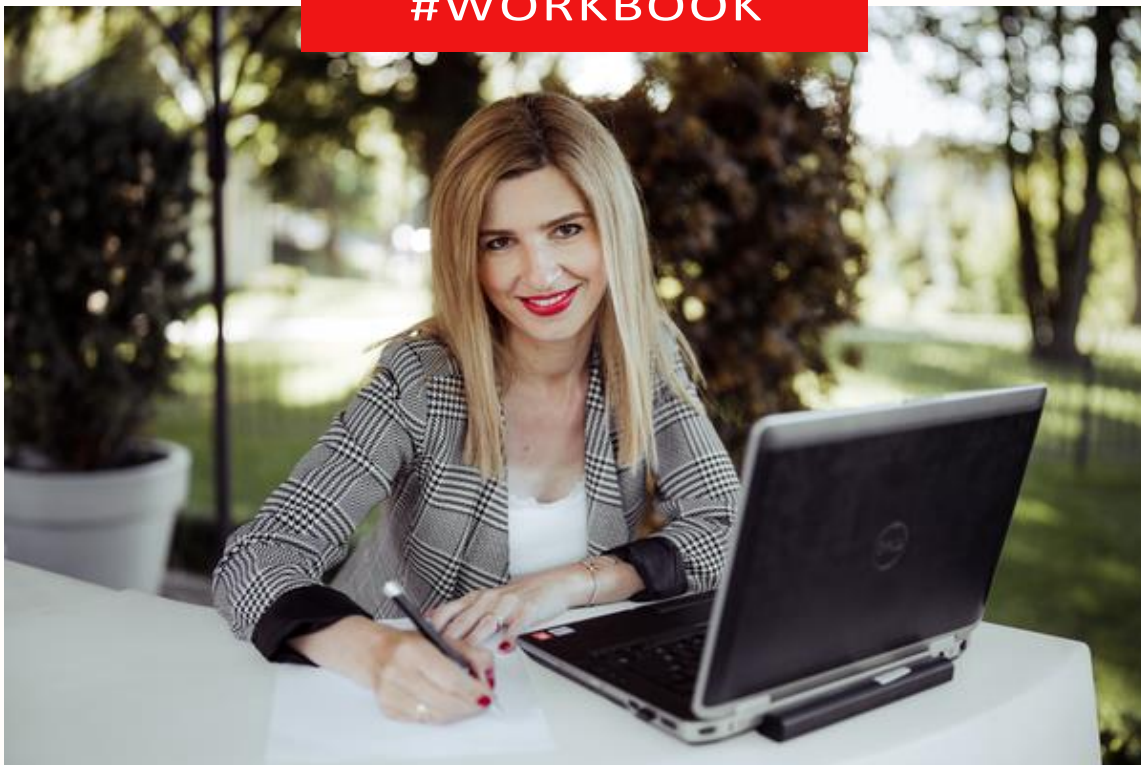


#WORKBOOK



OSWOIĆ ZŁOŚĆ

KURS ONLINE

WORKBOOK DO SAMODZIELNEJ
PRACY Z KURSEM

MODUŁ 5 EMPATIA I ŁAGODNOŚĆ DLA SIEBIE – JAK NAPEŁNIAĆ SWÓJ KUBECZEK?

Co dziś Ci ciąży i chciałbyś się tego pozbyć?

Czy i co da się zmienić?

Czyjej POMOCY możesz potrzebować?

Jak możesz sobie z tym poradzić we własnym zakresie?

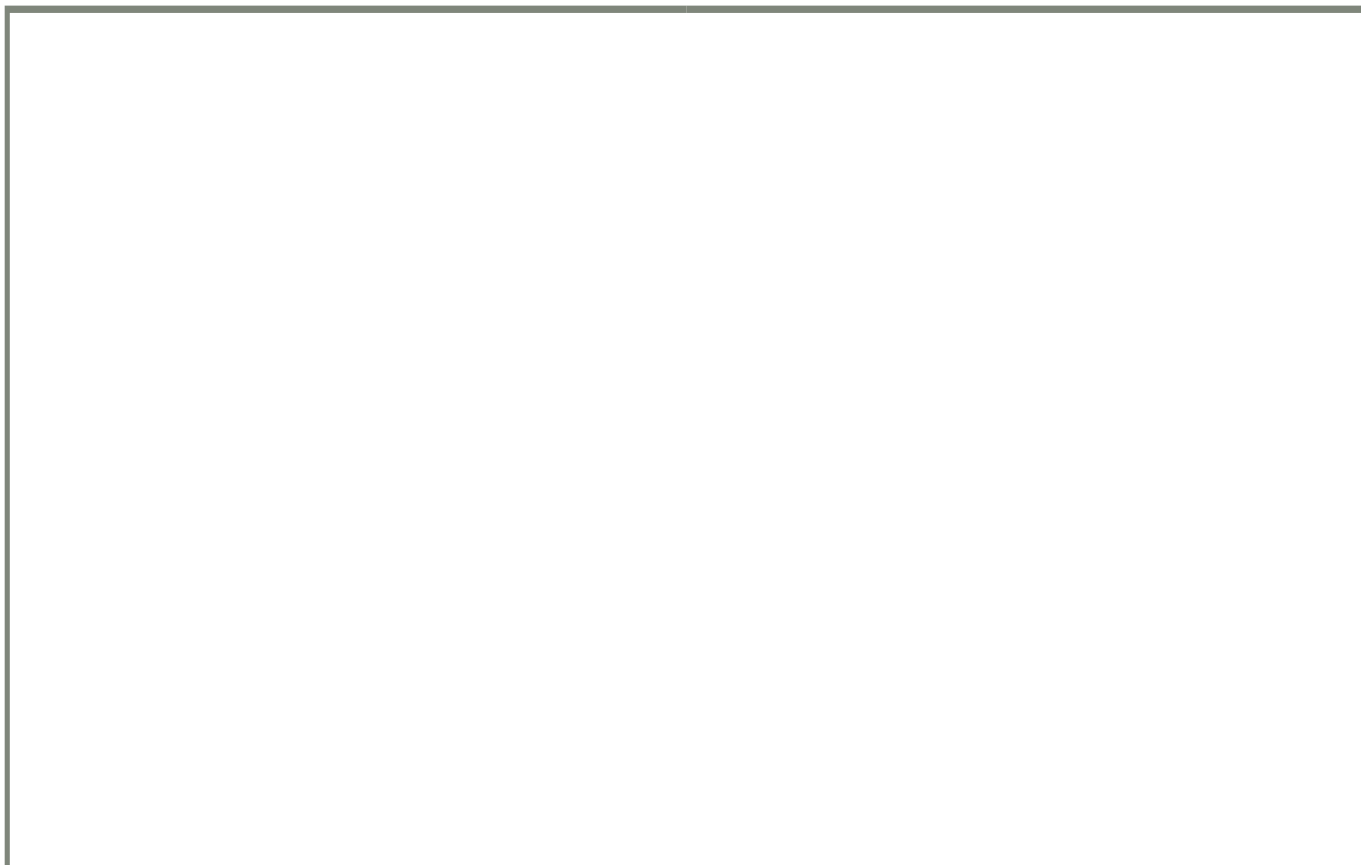
CO/KTO może być dla Ciebie WSPARCIEM w tym procesie?

TWOJA LISTA WSPIERAJĄCYCH CIĘ OSÓB

Z kim możesz umówić się na "telefon do przyjaciela" w razie kryzysu?

Jaki będzie TWÓJ RYTUAŁ (rytuały) ładujący akumulatory?

Co? Kiedy? Gdzie? Z kim? Jak często? (postaraj się jak najbardziej skonkretyzować swoją wizję i pomysł)



TWÓJ DZIENNIK WdzięCzności – za co jestem wdzięczna dziś? W tym tygodniu?



TWÓJ SŁOICZEK SUKCESÓW – wypisz tutaj pierwsze 5 rzeczy, z których jesteś dumna

Jestem dumna z...



Chłoń chwile, gdy jest dobrze – delektuj się nimi i wypisz tutaj kilka miłych wspomnień z ostatnich dni

W ostatnich dniach miło mi było, gdy...



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

Co masz zamiar wprowadzić w życie od dziś?