



**WEBINAR**

**5 KROKÓW, BY OSWOIĆ SWOJĄ  
ZŁOŚĆ I FRUSTRACJĘ  
W MACIERZYŃSTWIE**

---

**KARTY PRACY**

## **Krok 1. Zrozum swoją złość i frustrację i odkryj, co się pod nimi kryje**

Co czujesz gdy mowa o złości?

Jakie pojawiają się myśli?

## **Krok 2. Obniżaj swój poziom napięcia, zanim wybuchniesz**

W jakich sytuacjach najczęściej tracisz spokój wewnętrzny?

Jakie ważne dla Ciebie potrzeby nie są zaspokojone?

### **Krok 3. Transformuj niewspierające Cię przekonania**

Jakie przekonanie najbardziej Cię dziś ogranicza i unieszczęśliwia i chciałabyś je już zostawić?

### **Krok 4. Opuuszczaj i wybaczej sobie samej**

Jakie podejście do błędów przekazali Ci Twoi rodzice/otoczenie?

Jakie podejście do błędów chcesz przekazać swoim dzieciom?

### **Krok 5. Miej empatię i łagodność dla siebie**

Jak planujesz regularnie napełniać swój kubeczek?

Te 5 kroków, by **OSWOIĆ SWOJĄ ZŁOŚĆ I FRUSTRACJĘ W MACIERZYŃSTWIE**  
to nazwa 5 modułów programu rozwojowego „OSWOIĆ ZŁOŚĆ”, który pomoże Ci:

- zrozumieć i oswoić uczucie złości
- zauważać i zatrzymywać w porę natłok uczuć i myśli
- wybaczać sobie niedoskonałości i potknięcia
- odpuszczać rzeczy, które powodują niepotrzebne napięcie
- wpuścić więcej luzu i zrozumienia do Twojego rodzicielstwa, pracy i życia.

Podczas PROGRAMU dowiesz się z czego wynika złość i jak sobie z nią radzić używając narzędzi Pozytywnej Dyscypliny, Porozumienia Bez Przemocy (NVC) i Uważności.

Dla osób zapisanych na webinar przygotowałam specjalną zniżkę:

**-100 zł**

na program rozwojowy "Oswoić złość i frustrację w macierzyństwie"

zniżka jest ważna **do piątku 15.10 do godz. 24:00**

A o programie możesz przeczytać więcej pod **[TYM LINKIEM.](#)**