



UWAŻNOŚĆ

docenianie siebie



Jestem wdzięczny/wdzięczna za to, że:

opis moich cech, umiejętności za jakie czuję wdzięczność

-
-
-
-

To powoduje, że czuję:

opis emocji, które mi towarzyszą, kiedy o tym myślę

.....

.....

Szczególnie lubię/ cenię w sobie to, że:

opis tego, co lubię w sobie najbardziej

.....

.....

Dzięki temu zauważam, że ważne jest dla mnie:

wnioski o tym, co mówią o mnie dane cechy i umiejętności

.....

.....

W związku z tym zadbam o:

co rozwinę, o co się zatroszczę- jak zadbam o swój potencjał

.....

.....