



UWAŻNOŚĆ

dostrzeganie siebie



Dziś zrobiłem/zrobiłam dla siebie coś dobrego:

opis dobrych sytuacji

-
-
-
-

Dzięki temu czuję się:

opis emocji, jakie odczuwam w związku z tym

.....

.....

To, co zrobiłem/zrobiłam zaspokoilo moje potrzeby:

opis tych zrealizowanych potrzeb

.....

.....

Dzięki temu zauważyłem/zauważyłam, że:

opis tego, co jest dla mnie ważne, co jest dla mnie wartościowe

.....

.....

Nauczyło mnie to:

nazwy umiejętności, które rozwinąłem/rozwinęłam, nowa wiedza o sobie

.....

.....