



JA DLA SIEBIE

DZIEŃ 1

ARKUSZ POMOCNICZY
DOCEŃ SIEBIE

*"Ty, jak nikt we Wszechświecie,
zasługujesz na swoją miłość."*

Budda

DOCEŃ SIEBIE

Stwórz listę cech, rzeczy, zachowań, które w sobie lubisz, za które siebie cenisz. Uwzględnij nawet drobiazgi.

Arkusze ten, połóż przy swoim łóżku, czy na biurku, tak, żebyś miała go pod ręką, byś każdego wieczora mogła dopisać do listy co najmniej 3 nowe punkty, za które doceniasz siebie tego dnia.

Każdego poranka, po przebudzeniu przeczytaj tę listę.

Nie muszą być to wielkie rzeczy, wręcz przeciwnie im mniejsze i bardziej konkretne tym lepiej np.:

- Doceniam siebie, za to, że zapanowałam nad swoją złością podczas ataku furii Marysi.
- Doceniam siebie, za to, że podejmuję wyzwanie i staram się pracować nad sobą.
- Doceniam siebie, za to, że przytrzymałam sąsiadce drzwi do klatki schodowej.
- Doceniam siebie, za to, że wypięłam dziś 2 litry wody.
- Doceniam siebie, za to, że nie skrytykowałam dziś siebie, gdy w pracy nie wszystko poszło po mojej myśli.
- Doceniam siebie za empatię, którą staram się okazać bliskim i teraz sobie.
- Doceniam siebie....

DO DZIEŁA!



#JaDlaSiebie

DOCENIAM SIEBIE ZA...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____



#JaDlaSiebie

DOCENIAM SIEBIE ZA...

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____