



14 zadań

które możesz zachować
na trudniejsze dni.

Odnova
@odnova.psycholog

Wybacz Sobie

Wybacz sobie, że wcześniej nie
wiedziałaś tego, czego mógł Cię
nauczyć tylko czas i doświadczenie.

Odnova
@odnova.psycholog



Poczujesz...

Poczujesz większe spełnienie i szczęście, kiedy zaczniesz przywiązywać większą wagę do tego, jak czujesz się w swoim życiu, niż do tego, jak ono wygląda.

Odnowa
@odnova.psycholog



Możesz...

Możesz być najpiękniejszym odcieniem błękitu, ale nie będzie to miało znaczenia, jeśli czyimś ulubionym kolorem jest czerwień.

Badź Toba.



Odnova
@odnova.psycholog



Bądź...

Twoja przeszłość
zasługuje na zrozumienie.
Twoja przyszłość —
na Twoją obecność.
Po drodze bądź
blisko siebie.

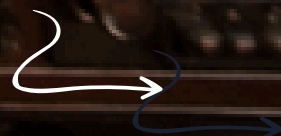
Odnova

@odnova.psycholog



Kiedy...

Kiedy droga staje się wyboista,
nie wysiadasz z samochodu — zapinasz pasy.



A co, jeśli...

A co, jeśli nie chodzi o to, jak długo coś trwa,
lecz o to, ile znaczy, póki trwa?



Odnova
@odnova.psycholog



Moje miejsce...

Nie mam jednego ulubionego miejsca. Mam swoich ulubionych ludzi, z którymi każde miejsce staje się moim ulubionym.

Jeśli...

Jeśli uważasz się za osobę
samoświadomą, a
dostrzegasz wyłącznie
swoje wady, może warto
zadać sobie pytanie:

Czy to naprawdę
samoświadomość,
czy raczej
samokrytyka?

Odnova

@odnova.psycholog
@odnova.psycholog



Tak prosto...

Nie wszystko, co robisz w życiu, musi mieć logiczne uzasadnienie. Zrób coś, ponieważ tego chcesz, bo sprawia Ci przyjemność, daje radość. Tak prosto.



Odnova
@odnova.psycholog

Pewność siebie...

Nie potrzebuję aprobaty wszystkich, żeby ufać sobie i swoim wyborom. Pewność siebie pozwala mi nadal robić to, co jest dla mnie ważne, nawet jeśli nie wszystkim się to podoba.

Po prostu...

“Po prostu już tego dla siebie nie chcę”,
to wystarczający powód, żeby coś zakończyć.

Odnova
@odnova.psycholog

Relacje...

Otaczaj się ludźmi, którzy mówią o Tobie
z szacunkiem także wtedy, gdy nie ma Cię obok.

Odnova
@odnova.psycholog



Co, jeśli...

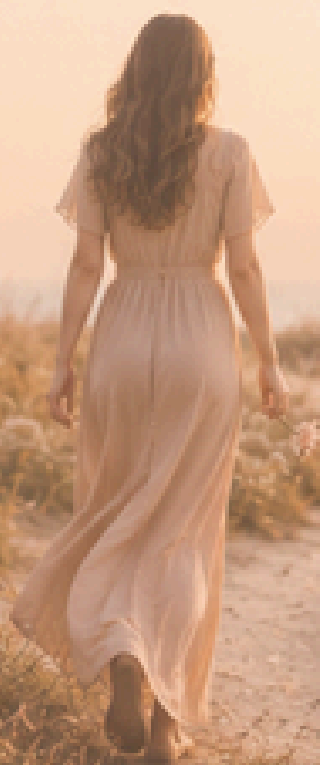
A co, jeśli przed Tobą jest więcej dobrego,
niż dziś potrafisz sobie wyobrazić?

Odnova

@odnova.psycholog

Kolejny krok...

Czasem kolejnym krokiem jest przestać wracać
do tego, co już Cię zraniło.



Odnova
@odnova.psycholog

A woman with voluminous, curly blonde hair and blue eyes is smiling warmly at the camera. She is wearing a white, textured knit cardigan over a light-colored top. Her hand is resting near her chin. The background is a soft-focus outdoor scene with warm, golden light, possibly from a sunset or sunrise, and some foliage is visible on the right side.

Dziękuję
że jesteś tutaj.



Razem możemy
pracować nad zmianą
schematów
i budowaniem lepszej
codzienności
– zostań na dłużej!

Karola