

Okienko z kalendarza nr 1



Cześć,

Jestem Ewa! Skoro zdecydowałaś/eś się pobrać ćwiczenie, to z pewnością pracujesz nad realizacją jakiegoś swojego marzenia, pragnienia, celu. Bardzo się cieszę, że jesteś. Mam dla Ciebie zestaw ćwiczeń w formie kalendarza adwentowego, który (głęboko wierzę), będzie stanowił doskonały początek do stawiania pierwszych lub kolejnych kroków w drodze do Twoich celów. Z pewnością pomoże Tobie w bliższym poznaniu siebie, z czasem (z ilością wykonanych ćwiczeń) sprawi, że staniesz się dla siebie najlepszą przyjaciółką.)

“Kultywowanie stanu czulej, nacechowanej łącznością obecności, może zmienić realację z samym sobą oraz z otoczącym światem”. K.Neff, C.Germer

Zapraszam do ćwiczenia:

I część ćwiczenia: Jak zwykle postępujesz, kiedy ktoś Tobie bliski mierzy się z trudną sytuacją. Co mówisz tej osobie, jak się zachowujesz, jakiego tonu używasz, jakich gestów. Zanotuj swoje przemyślenia:)

II część ćwiczenia: Jak reagujesz względem siebie, kiedy Ciebie spotyka trudna sytuacja. Co mówisz, jak się zachowujesz, jaki ton i postawę przybierasz? Zanotuj swoje przemyślenia.

A large, empty, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.

III część ćwiczenia: Zastanów się nad różnicami w obu sytuacjach. Zapisz, co szczególnie dostrzegasz w obu przypadkach.

A large, empty, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.

Część IV Zapisz wnioski do jakich doprowadziło Ciebie to ćwiczenie?

A large, empty, light gray rounded rectangle with a dashed black border, intended for writing notes.