

'Z DAŁA OD'

Oddalanie się od tego, co chcesz osiągać,
działanie nieefektywnie, *niezachowywanie* się
jak osoba, którą chcesz być

'W KIERUNKU'

Poruszanie się w kierunku tego, co chcesz
osiągać, działanie efektywnie, zachowywanie
się jak osoba, którą chcesz być

Trudne uczucia i myśli pojawiające się w
reakcji na wyzwanie

**MOMENT
WYBORU**

Wartości, wedle jakich chcesz żyć, oraz
umiejętności/mocne strony, które możesz
wykorzystać

WYZWANIE

W momencie wyboru pamiętaj o STOP.

Spowolnij oddech — Oddychaj powoli, zwolnij.

Tu i teraz — Obserwuj, co robisz, co czujesz, co myślisz.

Otwórz się — Pozwól wewnętrznym doświadczeniom płynąć przez ciebie.

Podążaj za wartościami — Wybierz działanie, które będzie odzwierciedleniem tego, co uważasz za ważne.