

ACT ZACZYNA SIĘ OD CIEBIE!

BODZIEC POPRZEDZAJĄCY

JAKIE TRUDNE MYŚLI, EMOCJE,
WRAŻENIA W CIELE PRZEŻYWASZ?

W JAKICH SYTUACJACH TO SIĘ
DZIEJE?

CO MASZ OCHOTĘ WTEDY ZROBIĆ?

ZACHOWANIE

CO WTEDY ROBISZ?

KIEDY TAK SIĘ CZUJESZ, JAK
WTEDY REAGUJESZ?

KONSEKWENCJA

JAK TO DZIAŁA DLA CIEBIE NA
KRÓTSZĄ I DŁUŻSZĄ METĘ?

CO UWAŻASZ ZA POMOCNE W TYM,
JAK RADZISZ SOBIE W OBECNOŚCI
TAKICH MYŚLI?

JAKIE TWOJE REAKCJE
PRZESZKADZAJĄ CI W PRACY (LUB
GDZIEKOLWIEK INDZIEJ)?

ĆWICZENIE W PARACH LUB TRÓJKACH.

- SKUP SIĘ NA JEDNEJ SFERZE (PRACY, DOMU, CZASIE WOLNYM)
- JEŚLI BĘDZIE TO COŚ OSOBISTEGO, TO MOŻE NAUCZYSZ SIĘ CZEGOŚ CIEKAWEGO O SOBIE
- DOBROWOLNOŚĆ (OSTATECZNIE „KLIENT” MA WSPOMAGAĆ PROCES NAUKI)

