

APTECZKA ANTYSTRESOWA

BY DR EWA ODACHOWSKA

RELACJE

Wypisz imiona 5 osób, do których możesz się zwrócić o pomoc

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

REGENERACJA

Wypisz 5 wypracowanych przez Ciebie sposobów regenerujących Cię po trudnych sytuacjach

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MOJE SUKCESY

Wypisz 5 osobistych osiągnięć / sukcesów

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

WSPIERAJĄCE PRZEKONANIA

Wypisz 5 budujących Cię zdań i przekonań na swój temat

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ZASOBY

Wypisz 5 swoich pozytywnych cech lub umiejętności

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ULUBIONE MIEJSCA

Wypisz 5 prawdziwych lub wyobrażonych miejsc, w których możesz zregenerować się i odpocząć

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ULUBIONE CZYNNOŚCI

Wypisz 5 czynności, przy których odpoczywasz od trudnych sytuacji

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

WARTOŚCI

Wypisz 5 wartości, w które wierzysz, które dodają Ci siłę i sprawiają, że widzisz wyższy sens i cel życia

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.