



KOŁO RÓL ŻYCIOWYCH

Każdy z nas pełni więcej niż jedną rolę w życiu. Czy w każdej z nich realizujesz się w takim zakresie jak chcesz? Wykonaj proste ćwiczenie. Zadbaj o ciszę, wybierz kolorowe flamastry i ...zaczynaj.

Instrukcja:

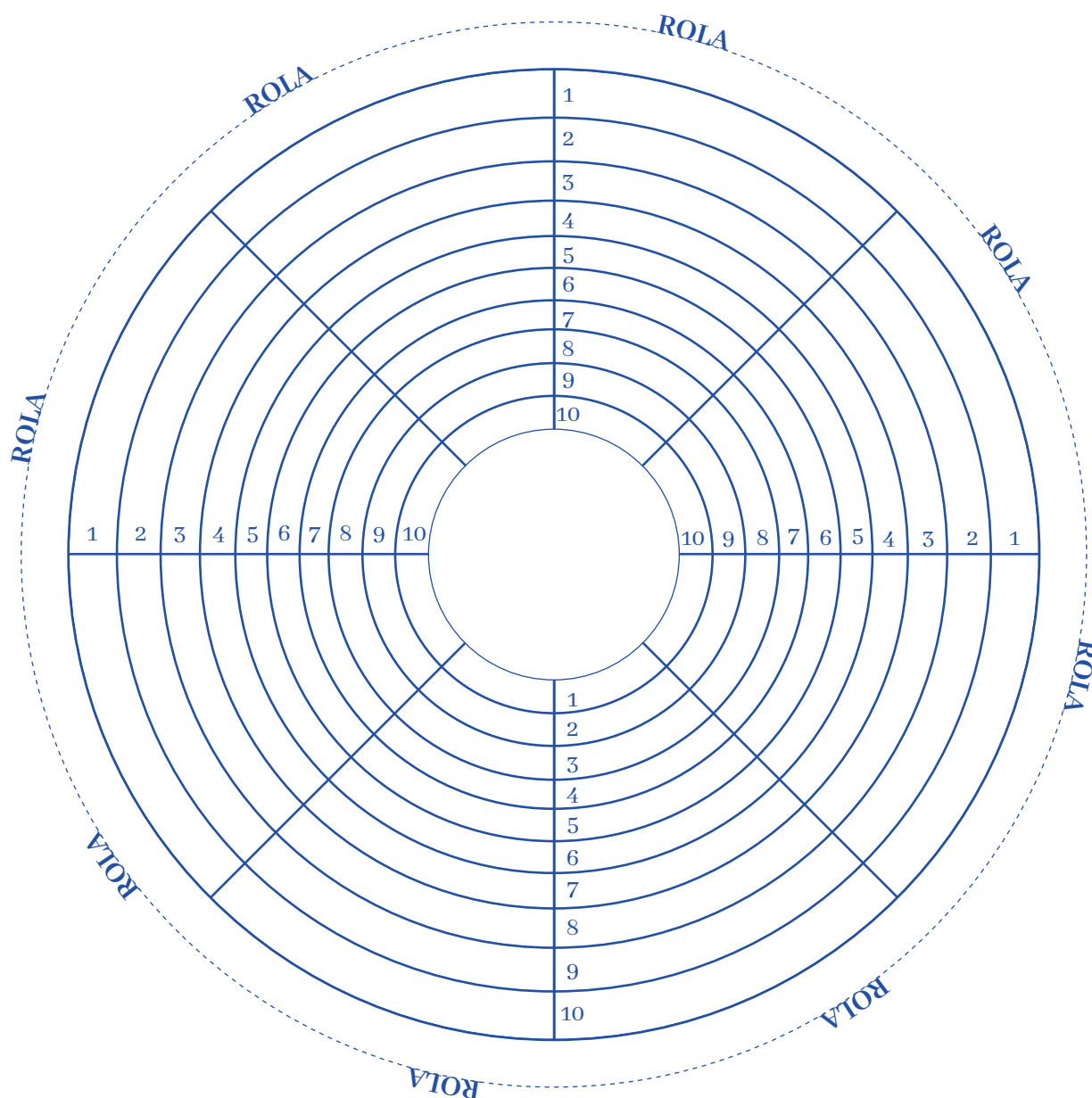
1. Wpisz w ćwiartki koła z nazwą **JA TERAZ** różne role, które pełnisz.
Np. MAMA, PARTNERKA, KOSMETOLOG, PRZYJACIÓŁKA etc.
2. Zamaluj w skali 1-10 pola w danej roli. Zrób to w zgodzie z tym jak czujesz, że TERAZ realizujesz poszczególne role w swoim życiu.
3. Wypełnij teraz ćwiartki koła z nazwą **JA W PRZYSZŁOŚCI**.
Pomyśl o tym jak chciałabyś, by wyglądało Twoje życie. Ile w skali 1-10 chciałabyś faktycznie realizować się w danej roli?
4. Porównaj koła i...zastanów się co musisz zrobić, by wymarzone proporcje udało się wcielić w życie.

PRAKTYKUJ ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ



KOŁO RÓL ŻYCIOWYCH

JA TERAZ



PRAKTYKUJ ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ



KOŁO RÓL ŻYCIOWYCH

JA W PRZYSZŁOŚCI

PRAKTYKUJ ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ