

KROKI DO DOBROSTANU



1.

Co mogę zrobić, żeby robić je częściej?

2.

Co mogę zrobić, żeby częściej otaczać się
wspierającymi treściami?

3.

Jakie treści sprawiają, że mam energię i motywację
do działania?

4.

Jakie aktywności sprawiają, że czuję się dobrze?
Lepiej?

5.

Co na ten moment mogę sobie podarować, żeby
poczuć się lepiej?

6.

Co sprawia, że czuję się lepiej?

7.

Jak się teraz czuję?

