



Pozwalam odejść różnym sprawom

odpuszczam



Nie popadam w skrajności

równowaga



Uczę się dostrzegać to, co dobre

optymizm



Pomagam sobie, kiedy jest ze mną źle

troszczę się o siebie



Zaczynam wprowadzać zmiany

wysiewam nasionka



Delektuję się każdą chwilą

jestem w "tu i teraz"



Robię rzeczy, które lubię robić

wprowadzam dobre rzeczy



Pozwalam Ci zobaczyć, kim jestem

pokazuję swoją wrażliwość



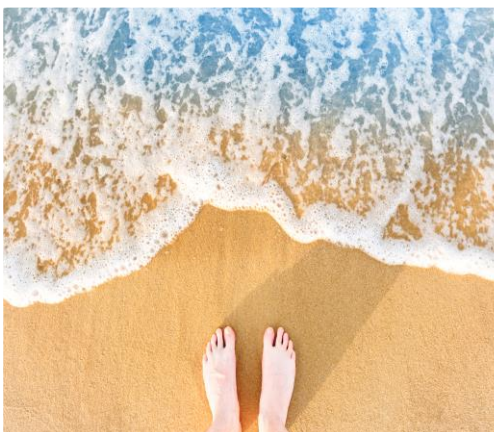
Szukam kreatywnych rozwiązań

jestem pomysłowy/a



Rozumiem je lepiej niż ktokolwiek

dbam o moje wewnętrzne dziecko



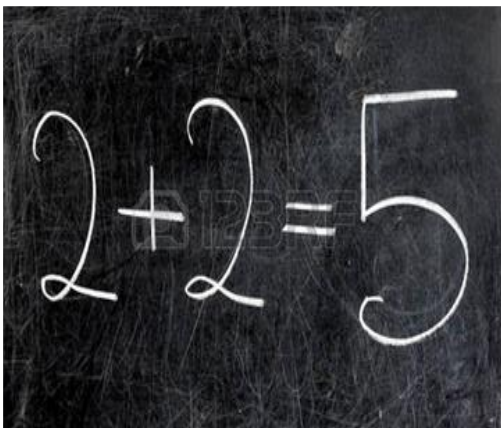
Ja określam, jak daleko

angażuję się do pewnej granicy



Szukam realistycznych rozwiązań

jestem praktyczny/a



Uczę się, gdy popełniam błędy

popełniam błędy



Moje bezpieczeństwo jest ważne

chronię siebie



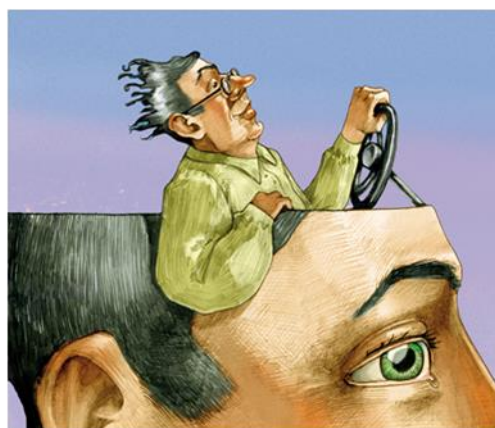
Myślę w produktywny sposób

dokonyuję refleksji



Widzę i akceptuję siebie takim, jakim jestem

patrzę na siebie



Ja decyduję

przejmuję kontrolę nad swoim życiem



Mogę postawić się na Twoim miejscu

rozumiem, że Twój umysł różni się od mojego



I trzymać się tego

jestem w stanie powiedzieć
"nie"



widzę także dobre strony

uczę się optymizmu



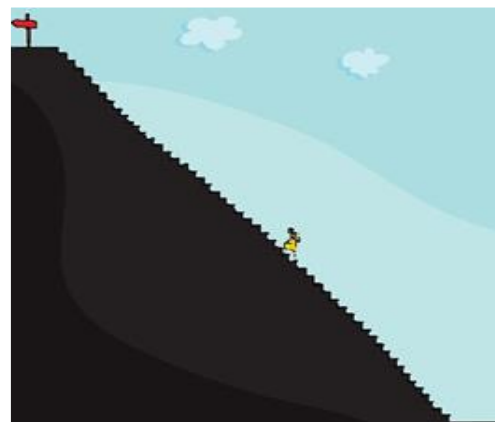
moje odczucia są ważne

troszczę się o moje odczucia



Wszystko może się odrodzić

wierzę w swoje możliwości



Pracuje tyle, ile to jest warte

podejmuję wysiłek



Mogę polegać na innych

pozwalam pomóc sobie



Wskakuję na rower i trenuję

zmieniam swoje wzorce



Uczę się zaufania

pozwalam sobie być blisko



Z samym sobą i całym światem

godzę się



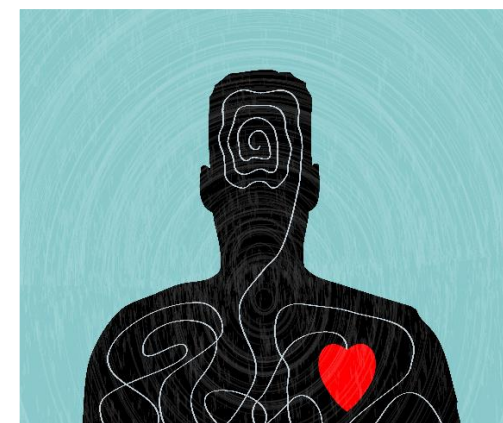
Spoglądam do wewnątrz

dokonuję refleksji



Mówię do siebie pomocne rzeczy

reguluję siebie



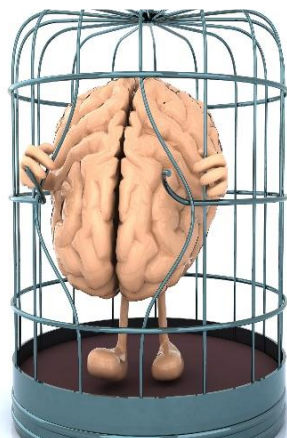
Słucham sygnałów z ciała

jestem połączony/a z moim
ciałem



Nie zagłębiaj się

szukam wyjścia



Zmniejszam nacisk na siebie

rozluźniam kontrolę



Daję sobie oddech

odpoczywam



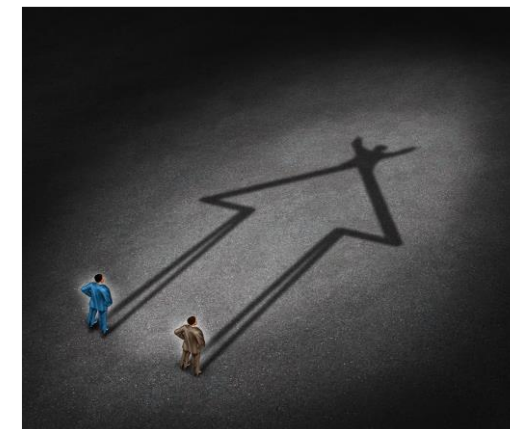
Patrzę sprawom prosto w twarz

stawiam czoła



Widzę rzeczywistość

jestem obiektywny/a



Umiem współdziałać z innymi

współpracuję

Książki powiązane z tymi materiałami:

