



w końcu się nauczę

jeśli się pomylę, to pomogę sobie
zrobić to lepiej



dbam o siebie bardziej, gdy jest mi źle

kiedy jest mi źle, robię rzeczy, które
pomagają mi czuć się lepiej



wszyscy potrzebujemy innych

robię różne rzeczy sam, ale proszę
o pomoc, gdy tego potrzebuję



mam swoje własne zasoby

nie złościę się, kiedy innych przy
mnie nie ma



popycham siebie w górę

nie zachowuję się w sposób
autodestrukcyjny



bez obsesji na punkcie odżywiania

jem zdrowe rzeczy



jeśli mi nie wychodzi, to pomagam sobie

nie krytykuję siebie surowo



z ludźmi, którym ufam

dzielę się swoimi problemami



uznają to, co robię ja

nie skupiam się na tym, jak niewdzięczni są inni ludzie



Czy to będzie
dobre dla mnie?

jeśli coś nie jest dla mnie dobre,
nie robię tego

nie robię rzeczy, które mi szkodzą



jaka część jest moją odpowiedzialnością?

nie dźwigam całego świata na swoich barkach



czasem jest łatwiej z pomocą innych

pozwalam sobie pomóc



Czy to będzie dobre dla mnie?

walczę o to, jeśli trzeba

proszę o to, czego potrzebuję



mam chwile tylko dla siebie

poświęcam czas na przyjemne aktywności




skupiam się na tym, co z tym zrobić

nie skupiam się na tym, jak niesprawiedliwie jestem traktowany/a




również osobom, które kocham

jestem w stanie odmawiać



sam/a szukam, czego potrzebuję

nie przeszkadza mi, gdy nie ma szybkiej reakcji na moje potrzeby



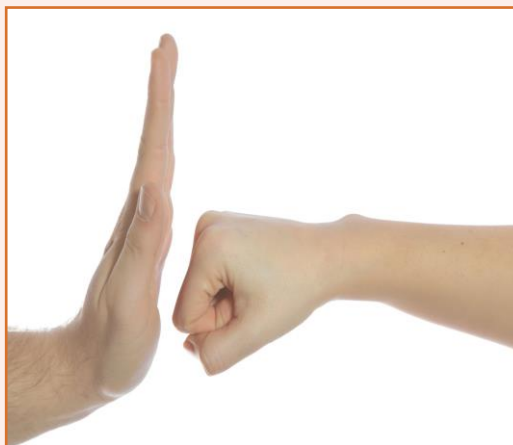
umiem z niego korzystać

cieszę się czasem wolnym



nie oczekuję, że będą doskonałe

mam relacje, które dają mi
satisfakcję.



ale nie toleruję krzywdzenia

umiem wybaczać



i Twoje też

moje potrzeby są ważne



dbam o swoje ciało

regularnie ćwiczę



gdy warto

mogę bronić swoich praw



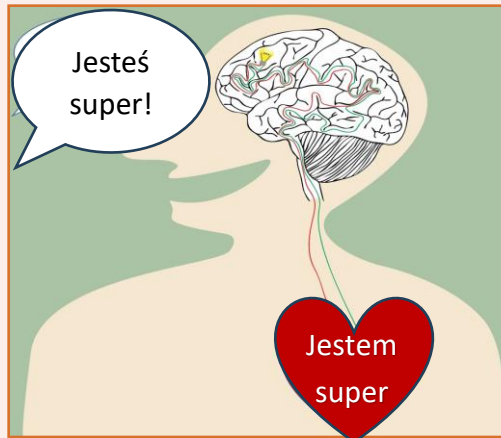
mogę tracić czas po swojemu

to co robię nie musi być przydatne
dla wszystkich



dbam o prywatność

nie pozwalam nikomu naruszać mojej przestrzeni osobistej.



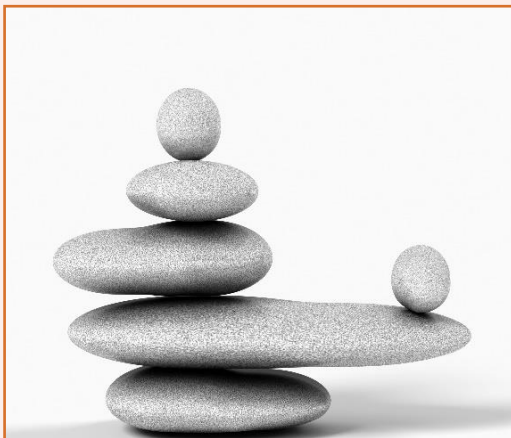
nie neutralizuję ich

pozwalam, aby dobre komentarze na mój temat docierały do mojego wnętrza



ale nie zapominam o swoich potrzebach

lubię pomagać innym



oba mają równą wartość

dopuszczam zarówno krytykę, jak i komplementy



nie oceniam wszystkich tak samo

nie jestem nieufny do osób, które mówią mi dobre rzeczy



dbam o wszystko, co jest we mnie

dbam o siebie

Książki powiązane z tymi materiałami:

