

PIASECZNA
ANNA

RODZIC JAKO MENTOR
10 KREATYWNYCH
ĆWICZEŃ
NA LEPSZE POZNANIE SIEBIE



10 RZECZY, KTÓRE LUBIĘ NAROBIC NAJBARDZIEJ

Wypisz poniżej 10 rzeczy, które lubisz robić najbardziej.

Zaznacz te, które zrobiłeś w ostatnim roku.

Następnie te, które zrobiłeś w ostatnim miesiącu i te,
które zrobiłeś w ostatnim tygodniu.

LUBIĘ

ROK

MIESIĄC

TYDZIEŃ

Jak dbasz o to co lubisz robić?

Jakie towarzysza Ci wymówki?

ANNAPIASECZNA.PL

TAK DBAM O TO CO LUBIĘ ROBIĆ...

10 KREATYWNYCH ĆWICZENIÓW NA LEPSZE POZNANIE SIEBIE

ANNAPIASECZNA.PL

NAWYKI

Wypisz swoje codzienne nawyki od momentu pierwszej świadomej myśli do momentu zaśnięcia.

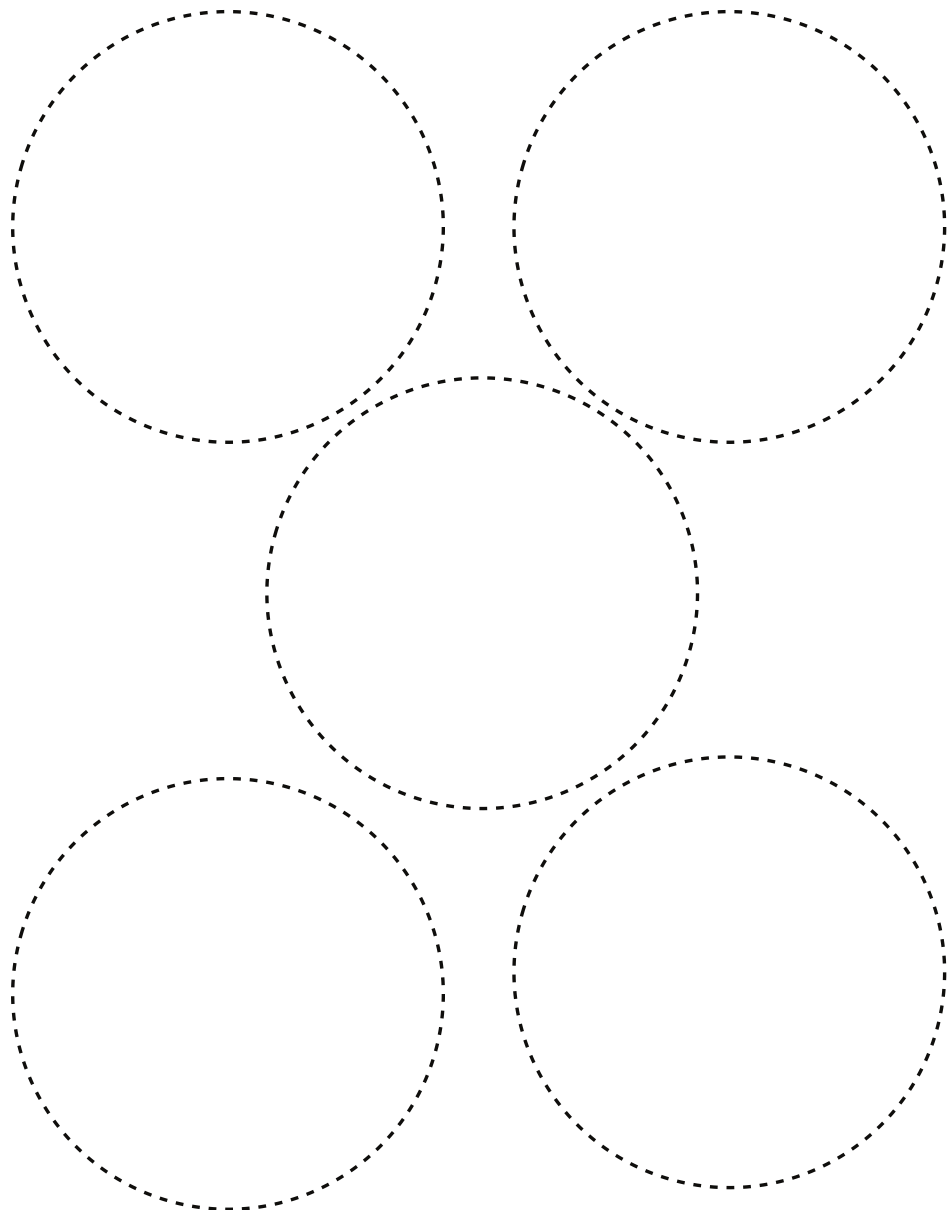
NAWYKI



ANNAPIASECZNA.PL

TALENTY

Zapytaj się 5 osób co robisz według nich dobrze.

The image contains five large, empty circles drawn with a dashed black line. They are arranged in a pentagonal pattern: two at the top, one in the center, and two at the bottom. These circles are intended for the user to write the responses to the question above.

10 KREATYWNYCH ĆWICZENIÓW NA LEPSZE POZNANIE SIEBIE

MÓJ POZYTYWNY DZIEŃ

Wypisz 20 pozytywnych momentów z dnia dziejszego.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

POZYTYWNA JA

Wypisz 20 pozytywnych przymiotników na swój temat.

1. x

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

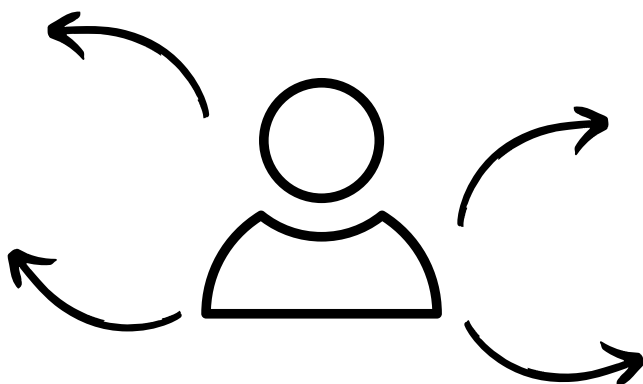
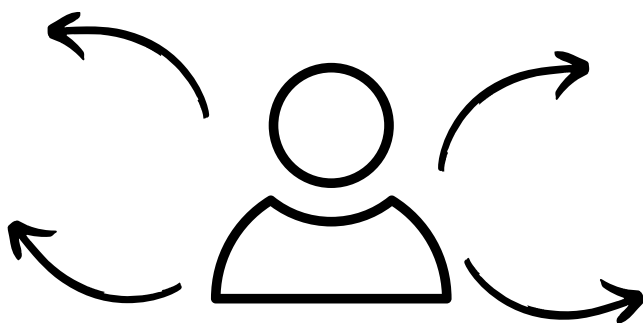
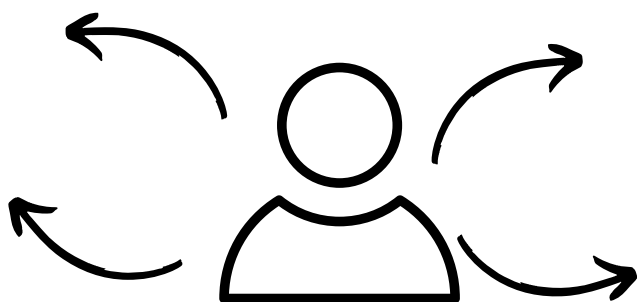
18.

19.

20.

PODZIWIAM INNYCH

Zastanów się nad 3 osobami, które podziwiasz i wypisz
czym Cię inspiują.



KREATYWNE IMIĘ

Napisz swoje imię PIONOWO a następnie do każdej litery dopisz określającą Cię cechę np. A(sertywna) (N)eutralna (I)neligentna A(ktywna).

SMS WDZIĘCZNOŚCI

Napisz do siebie SMS wdzięczności oraz zrób to do 5 swoich bliskich osób.



CZYTAM I SIĘ ROZWIJAM

Zrób listę książkę przeczytanych lub wysłuchanych w tym roku.

Zrób listę swoich propozycji na najbliższe trzy miesiące.

PORANNY RYTUAŁ

Wpisz 4 rzeczy, które robisz rano oraz dopisz co możesz robić lepiej lub inaczej.

The image shows a worksheet for a morning ritual exercise. It consists of four rows. Each row begins with a cloud-shaped outline on the left. To the right of each cloud is a decorative arrow pointing right, composed of a dotted line, a solid line, and a chevron. To the right of each arrow is a large, empty oval shape for writing.

ZOSTAŃ ZE MNĄ W SOCIAL MEDIA

