

O SWÓJ DOBROSTAN DBAM SAM_A



JESTEM W KONTAKCIE

Dbam o relacje z bliskimi, przyjaciółmi, a także z koleżankami i kolegami z pracy.

Mówię o swoich emocjach.



JESTEM AKTYWNA_Y

Każdego dnia spaceruję.

Wysypiam się.

Dbam o to, co jem.



JESTEM UWAŻNA_Y

Potrafię zwolnić, "być tu i teraz".

Dbam o spokojny i poukładany rytm dnia.



UCZĘ SIĘ

Rozwijam nowe umiejętności.

Mam czas na swoje hobby.



DOCENIAM

Doceniam siebie za rozwijanie nowych umiejętności.

Wyrażam wdzięczność innym.