

OBSERWACJA I UWALNIANIE EMOCJI

MYŚLI → EMOCJE → DZIAŁANIA → EFEKTY

1. POZIOM ENERGII

POZIOM NAPIĘCIA



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. EMOCJE: Co czuję?

3. MYŚLI: o czym myślę

Czy ta myśl dodaje mi energii?

Czy ta myśl mi służy?

Jak mogę myśleć inaczej? (zapisz)

4. Niezaspokojone/zaspokojone POTRZEBY/WARTOŚCI:

5. Jak mogę zaspokoić te potrzeby? Zaczynij od siebie, zapisz pomysły.

6. Uwalniam ze swojego ciała: emocje.....

Zrób głęboki wdech i wydech.

7. Przyjmuję do swojego życia i ciała.....

Zrób głęboki wdech i wydech

Wymień 3 rzeczy, za które dzisiaj możesz podziękować: