



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

CO BYŁO WIDAĆ, A CZEGO NIE BYŁO WIDAĆ?

Pomyśl o ostatnich 2–3 miesiącach.

W lewym kole wpisz wszystko to, co ktoś mógłby zauważyć z zewnątrz.

W prawym kole wpisz to, co zajmowało Twoją uwagę, energię lub emocje, nawet jeśli nikt tego nie widział.

TO BYŁO WIDAĆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TEGO NIE BYŁO WIDAĆ

Możesz skorzystać z podpowiedzi znajdujących się w ramce poniżej.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RAMKA Z PODPOWIEDZIAMI

- | | | | | |
|--------------|---------------------------|-------------------------------|-------------------------|----------------------|
| • zmiana | • przemęczenie | • konflikt | • tęsknota | • budowanie |
| • niepewność | • rozczarowanie | • samotność | • dochodzenie do siebie | nowych nawyków |
| • żaloba | • podejmowanie decyzji | • adaptacja do nowej sytuacji | • zmiana planów | • szukanie równowagi |
| • strata | • problemy zdrowotne | • nadzieja | • odpuszczanie | |
| • lęk | • opieka nad bliską osobą | • oczekiwanie | • akceptacja | |

Patrząc na obie części tej historii, mogę dziś powiedzieć, że:

.....

.....

.....

.....