



PSYCHOLOG OD SERCA

Izabela Kłak

ZANIM SIĘ ROZLICZYSZ...

Przypomnij sobie coś, czego ostatnio nie udało Ci się zrobić.

- Może nie udało Ci się wrócić do ćwiczeń.
- Może nie udało Ci się komuś odpisać.
- Może nie udało Ci się skończyć projektu.
- Może nie udało Ci się zachować takiej regularności, jaką planowałaś / planowałeś.

Teraz zatrzymaj się na chwilę.

Zamiast pytać:

❌ Dlaczego znowu mi nie wyszło?

spróbuj zapytać:

✅ Co zajmowało mnie zamiast tego?

.....

.....

.....

.....

Co pochłaniało moją uwagę i energię?

- ☐ praca
- ☐ zdrowie
- ☐ rodzina
- ☐ relacje
- ☐ odpoczynek
- ☐ trudne emocje
- ☐ podejmowanie ważnych decyzji
- ☐ inne:

.....

.....

Co wydarzyło się w moim życiu, czego nie widać na liście zadań?

.....

.....

.....

.....

Gdy spojrzę na siebie z większą życzliwością, mogę powiedzieć sobie:

.....

.....

.....

.....



Nie wszystko, co ważne, da się odhaczyć.

Niektóre rzeczy nie mieszczą się w kalendarzu, harmonogramie ani planie działania.

A jednak zajmują w naszym życiu najwięcej miejsca.