

CENTRUM IUNGO - KALENDARZ ADWENTOWY DO SŁOICZKA

Co mnie cieszy w relacji z moimi bliskimi? Co lubię z nimi robić?	
Co rozładowuje, wyczerpuje moje baterie? Co je doładowuje?	
Czego dawno nie robiłam/robiłem, a bardzo lubiałam/lubiłem to robić? O czym marzę?	
Co lub kto jest moim wsparciem? Po czym poznaję wpieranie?	
Co to dla mnie znaczy dbać o siebie? Jak dbam o siebie? Co mnie wspiera w dbaniu o siebie?	
W jakich sytuacjach doświadczam trudnych emocji? Czemu właśnie te sytuacje?	
Czym jest dla mnie "bycie przy sobie"? Jak to rozumiem? Jakie emocje towarzyszą mi gdy o tym myślę?	
Czym jest dla mnie "radzenie sobie"? Jak to rozumiem? Jakie emocje towarzyszą mi gdy o tym myślę?	
Za co jestem sobie wdzięczny? Za co bym sobie podziękował/ podziękowała?	
Co robię, żeby być życzliwym dla samego siebie? Po czym poznaję życzliwość u innych?	
Co bym sobie wybaczyła/ wybaczył? Jak mogę okazać sobie to wybaczenie?	

CENTRUM IUNGO - KALENDARZ ADWENTOWY DO SŁOICZKA

<p>Jak często mówię rzeczy, których lubię słuchać? Co chciałabym / chciałbym usłyszeć? Co potrzebuję dziś usłyszeć?</p>	
<p>Z czego jestem z siebie dumna? Jak mnie to wspiera? Co tym wnoszę do życia innych osób?</p>	
<p>Co mi daje w życiu satysfakcję?</p>	
<p>Jak rozumiem pojęcie "dar serca"? Co jest moim darem serca dla innych? Co jest</p>	
<p>Co nadaje smak mojemu życiu? jakie jest moje największe marzenie?</p>	
<p>Jakie mam sposoby na "zwolnienie tempa"? Co wnosi w moje życie takie zwalnianie? Kiedy jest mi potrzebne? Po czym poznaję, że czas zwolnić?</p>	
<p>Na ile sposobów potrafię się o siebie zatroszczyć? Jak często się o sobie troszczę? Jak dziś okazałem/okazałam sobie troskę?</p>	
<p>Co w tym roku zakończyłem/zakończyłam? Jak mi ten koniec służył?</p>	
<p>Jak pachnie mój spokój? Jaki miałby smak? Jak go sobie wyobrażam?</p>	
<p>Pomyśl o osobie, która kojarzy Ci się ze spokojem i bezpieczeństwem. Odetchnij. Co dzieje się z Twoim ciałem?</p>	

CENTRUM IUNGO - KALENDARZ ADWENTOWY DO SŁOICZKA

Jakie wydarzenia w moim życiu mnie wzmocniły? Co wniosły w moje życie?	
Jakie słowa moich rodziców rozpoznaję w swoich myślach?	
Co cenię w innych? Co inni cenią we mnie?	
W jaki sposób słucham swojego ciała? Co dzisiaj chciałoby mi powiedzieć?	
Jaki tytuł miałaby książka o Twoim życiu? Jakie tytuły dałbyś podrozdziałom tej książki?	
Wezmę głęboki oddech i pomyślę o swoich marzeniach i pasjach. Co dzieje się z moim ciałem? Jak bym opisał/ opisała to odczucie?	