

✂ Co mnie cieszy w relacji z moim dzieckiem? Co lubię z nim robić?	Co mi daje w życiu satysfakcję? Jak to rozumiem?
Jak myślę o tym, co lubi we mnie moje dziecko, to co to jest? Czy lubię w sobie te same rzeczy? Czy inni też je we mnie lubią?	Jak rozumiem pojęcie "dar serca"? Co jest moim darem serca dla innych? Co jest moim darem serca dla dzieci?
Czego dawno nie robiłam/robiłem, a bardzo lubiałam/lubiłem to robić? O czym marzę?	Jakie mam oczekiwania od relacji z dzieckiem? Czego potrzebuję? Jak mogę zaopiekować te potrzeby?
Co lub kto jest moim wsparciem? Po czym poznaję wpieranie?	Jakie mam sposoby na "zwolnienie tempa"? Co wnosi w moje życie takie zwalnianie? Kiedy jest mi potrzebne? Po czym poznaję, że czas zwolnić?
Co to dla mnie znaczy dbać o siebie? Jak dbam o siebie? Co mnie wspiera w dbaniu o siebie?	Po czym poznaję, że jestem akceptowana/akceptowany? Po czym moje dziecko może poznać, że je akceptuję? Co jest mi najłatwiej zaakceptować, co najtrudniej? Dlaczego?
Co jest dla mnie ważnym celem wychowania? Jakie wartości chciałabym wnieść w relację z dzieckiem? Jak to robię?	Co mi dodaje sił w życiu? Co mnie motywuje? Co jest moim sensem istnienia?
Czym jest dla mnie "radzenie sobie"? Jak to rozumiem? Jakie emocje towarzyszą mi gdy o tym myślę?	Czym jest dla mnie trud wychowania? Jak go rozumiem? W czym go widzę? Co on wnosi w życie moich dzieci?
Co chciałabym usłyszeć od bliskich mi osób? Dlaczego właśnie to? Jak mnie to wspiera?	Jak odpoczywam? Jak dbam o swoje zdrowie? Jak dbam o swoje potrzeby? Co tym dbaniem wnoszę w życie moich dzieci?
Z jakich umiejętności korzystam wychowując dziecko? Jak z nich korzystam?	Jakie wydarzenia w moim życiu mnie wzmocniły? Co wniosły w moje życie?
Co robię, żeby być życzliwa/ życzliwy dla samego siebie? Po czym poznaję życzliwość u innych?	Jakie słowa moich rodziców rozpoznałem w swoich myślach?
W jakich sytuacjach widziałam/widziałem swoją odwagę w wychowaniu? Co wspiera odwaga?	Co cenię w innych? Co inni cenią we mnie?
Jakie myśli i obrazy pojawiają się w mojej głowie, gdy myślę, żeby powiedzieć dziecku: "Jestem z Ciebie dymny/dumna". Z czego jestem dumna u mojego dziecka?	Jak rozumiem bliskość? Jak ją widzę w relacji z dzieckiem? Jak ją widzę w relacji z innymi?
Z czego jestem z siebie dumna? Jak mnie to wspiera? Co tym wnoszę do życia innych osób?	Po czym moje dzieci poznają moją troskę i miłość? Co takiego robię, żeby wiedziały, że je kocham?