


Warto czasami zatrzymać się i zastanowić: „co się ze mną dzieje w ostatnim czasie?”, „jak się czuję?”. Spójrz na odczucia poniżej i otocz pętlą te, których doświadczasz w tym tygodniu.

Czego doświadczasz w tym tygodniu?

smutek	radość	lęk
-----		
bezradność		
miłość	duma	wstyd
-----		
zniecierpliwienie	stres	złość
-----		
nadzieja		poczucie winy
-----		
znieśmaczenie	rozczarowanie	
-----		
napięcie		osamotnienie
frustracja	zazdrość	
-----		
zjednoczenie		
-----		
załamanie	strach	niepewność
-----		
solidarność		

Z czym związane są Twoje uczucia i przeżycia?

Zapytaj innych osób w Twoim otoczeniu, czy doświadczali w tym tygodniu, podobnych czy zupełnie innych uczuć?



Wpisz w puzzle 3 pozytywne wydarzenia/momenty z ostatniego tygodnia i emocje jakie w Tobie wywołały.

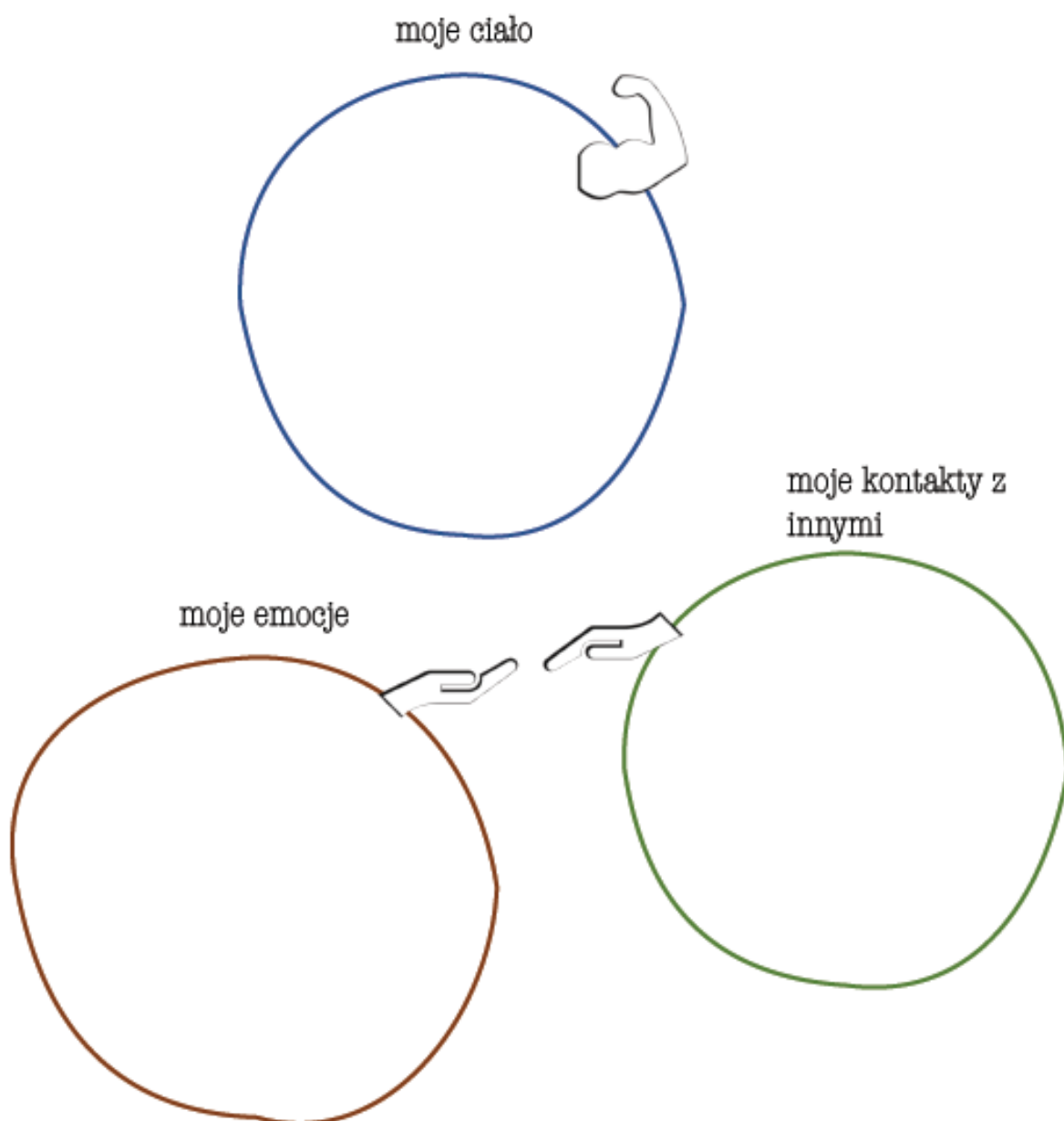
Co się wydarzyło?	Co w związku z tym czuję?
-------------------	---------------------------

Wpisz w puzzle 3 negatywne wydarzenia/momenty z ostatniego tygodnia i emocje jakie w Tobie wywołały

Co się wydarzyło?	Co w związku z tym czuję?
-------------------	---------------------------

Zastanów się jak możesz zadbać o siebie. Wpisz w poniższe pola swoje pomysły i plany na zadbanie o siebie.

### Jak możesz o siebie zadbać?





Moim źródłem **MIŁOŚCI** jest...

Moim źródłem **SILY** jest...

Moim źródłem **PRZYJAŹNI** jest...

Moim źródłem **ODWAGI** jest...

Moim źródłem **SZCZĘŚCIA** jest...

Czy czerpiesz ze swoich zewnętrznych i wewnętrznych źródeł  
tyle, ile Ci potrzeba? Czego w tym momencie potrzebujesz  
najbardziej?