

Zatrzymaj się i zapytaj siebie

10 prostych pytań, które pomagają wrócić do siebie

Możesz je wykorzystać rano, wieczorem, w chwilach zatrzymania lub napięcia. Nie szukaj idealnych odpowiedzi – po prostu sprawdź, co się pojawi.

Karta 1

Czego dziś naprawdę potrzebuję?



Karta 2

Co próbuję w sobie uciszyć?



Karta 3

Jak dziś czuje się moje ciało?



Karta 4

Co mnie dziś zaskoczyło – pozytywnie lub negatywnie?




Karta 5

Co chciałabym/chciałbym dziś usłyszeć od kogoś bliskiego?




Karta 6

Jakie emocje były dziś ze mną najczęściej?



Karta 7

Co mnie dziś poruszyło i dlaczego?




Karta 8

Za co mogę sobie dziś podziękować?




Karta 9

Co mogę sobie dziś odpuścić?



Karta 10

Co chcę zapamiętać z tego dnia?



Wróć do tych pytań, kiedy poczujesz, że potrzebujesz usłyszeć siebie bardziej niż innych.