

„Mała droga do lepszego małżeństwa” | KROK 13

Data: _____ Zadanie: Dbam o siebie: 21 małych przyjemności dla siebie
(pamiętaj o liczeniu!!!)

1. Czy wykonanie zadania było dla ciebie trudne?
2. Z czym miałeś największy problem?
3. Jakiej potrzeby najczęściej nie zaspokajasz? Co jest tego przyczyną? Co możesz zrobić, aby częściej tą potrzebę zaspokajać?

4. Kiedy czujesz się zadbana/zadbany i wypoczęta/wypoczęty?

Miejsce na dodatkowe przemyślenia: