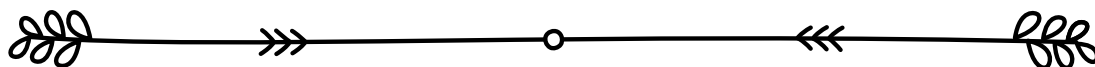


Jak rozwiązać problem?

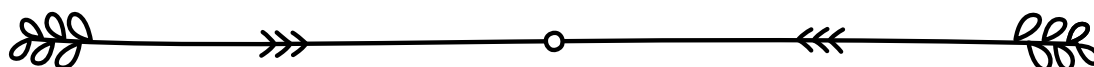
Jedno bardzo ciekawe ćwiczenie,
które Ci w tym pomoże

Jeśli jakiś problem uprzykrza Ci życie i nie masz pojęcia, co z tym fantem zrobić,
daj sobie 5 minut, zaparz ulubioną herbatę, weź głęboki oddech oraz ołówek do ręki
i zrób poniższe ćwiczenie.



Wyobraź sobie najmądrzejszą osobę na świecie
i najbardziej życzliwie do Ciebie nastawioną. Która Ciebie
uwielbia, akceptuje i chce jedynie Twojego dobra.

Teraz doradza Ci, co możesz zrobić w Twojej sytuacji.
Zapisz wszystkie odpowiedzi, jakie przyjdą Ci do głowy.



Najmądrzejsza osoba na świecie
doradziłaby mi, żebym...

I

2

3

4

5