

ŻYCZLIWOŚĆ DO SIEBIE

KROK 1, DZIEŃ 3 WYZWANIA



Jak mówisz do... siebie?

Sprawdź to !

Aby budować sycące relacje z innymi warto zacząć od... siebie :)
I choć budowa relacji z samym/ą sobą może brzmieć dziwnie, lub możemy myśleć, że szkoda na nią czasu, to jest ona niezwykle istotna dla jakości naszego życia. I życia innych-z nami :)

Sprawdź sobie dziś, co do siebie mówisz, zwłaszcza w sytuacjach stresu lub niepowodzenia.

Czy mówisz do siebie głosem przypominającym Ci kogoś z dzieciństwa, np. krytycznego opiekuna czy nauczyciela, czy raczej kogoś wspierającego.

"Złap" swój monolog wewnętrzny, przyjrzyj się mu i... sprawdź jak to będzie mówić do siebie życzliwie i z troską, tak, jakbyś mówił/mówiła do swojej najlepszej przyjaciółki.

Praktyka na dziś

Zapisz 2 zdania, które chciałybyś częściej słyszeć od innych.
Powiedz je do siebie samego/samej w życzliwym monologu.
Jakie to odczucie?