

KARTA PRACY DO LEKCJI 1 – Karta samoobserwacji – poczucie sensu

Poniższe pytania wydają się proste i łatwe. Przeczytaj je uważnie, zastanów się spokojnie nad odpowiedziami. Możesz nie znać odpowiedzi na niektóre pytania, zawsze możesz do nich wrócić i uzupełnić odpowiedzi. Taka wiedza o sobie i świadomość pomoże zaprosić do Twojego życia to, co może nadawać mu sens.

1. Co lubisz robić?.....
2. Jak często robisz to, co sprawia Ci radość?.....
3. Wyobraź sobie, że robisz to, co lubisz? Jakie myśli, emocje, doznania w ciele temu towarzyszą?
Emocje (radość, szczęście, ekscytacja, satysfakcja, przyjemność, duma, itd.) :.....
Myśli:.....
Doznania z ciała (lekkość, poczucie rozprzestrzeniania, mrowienie, pobudzenie, wzmożona aktywność, „motyle w brzuchu, itd.):.....
4. Czy chciałabyś/chciałbyś robić częściej to, co sprawia Ci przyjemność?
Jaka częstotliwość będzie dla Ciebie satysfakcjonująca?.....
5. Co możesz zrobić, by zaprosić do swojego życia więcej tego, co sprawia Ci radość?.....
6. Jakich nowych aktywności chciałabyś/chciałbyś spróbować?.....
7. Jakie kroki możesz podjąć, aby spróbować nowych aktywności?.....