



Szczere spojrzenie

BILANS ZYSKÓW I STRAT

Zatrzymaj się i spójrz uczciwie na obie strony. To ćwiczenie wzmacnia motywację i przypomina, dlaczego zdrowiejesz, zwłaszcza w trudniejszych dniach.

Co dawało mi uzależnienie

Pozorne zyski, ulga, ucieczka.

.....

.....

.....

.....

Co mnie kosztowało

Zdrowie, relacje, praca, poczucie siebie.

.....

.....

.....

.....

Co zyskuję, zdrowiejąc

Teraz i w dłuższej perspektywie.

.....

.....

.....

.....

Co bywa trudne w zdrowieniu

Koszty i wyzwania, na które się przygotowuję.

.....

.....

.....

.....

Dlaczego zdrowieję: zapisz to jednym, mocnym zdaniem, do którego będziesz wracać.

.....

.....

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773