



Codzienna chwila dla siebie

DZIENNIK ZDROWIENIA

Wieczorem poświęć kilka minut, aby zatrzymać się przy mijającym dniu. Nie chodzi o ładne słowa, lecz o szczerzy kontakt ze sobą. Poproś nasz zespół o kolejną kartkę, dostaniesz ją na każdy dzień pobytu.

Data:

Dzień pobytu:

● Jak się dziś czuję?

spokój

nadzieja

wdzięczność

lęk

smutek

złość

zmęczenie

duma

ulga

tęsknota

● Moja intencja na dziś z czym chcę wejść w ten dzień

.....

● Za co jestem dziś wdzięczny lub wdzięczna

.....

.....

● Dziś zadbałem lub zadbałam o siebie przez...

.....

.....

● Trudna chwila i jak sobie z nią poradziłem lub poradziłam

.....

.....

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773

● Czy chcę wybaczyć coś sobie lub innym?

.....

.....

● Czego dowiedziałem lub dowiedziałam się dziś o sobie

.....

.....

● Myśl lub mały zamiar na jutro

.....

.....