



DBAMO CUD

SIERPIEŃ

WWW.DBAMOCUD.PL



SIERPIEŃ MIESIĄCEM DBANIA O SIŁĘ PSYCHICZNĄ:

- PRZECZYTAM DOBRĄ ROZWOJOWĄ KSIĄŻKĘ
ZREWIDUJE RELACJĘ. KTO JEST DLA MNIE
WSPARCIEM W TRUDNYCH MOMENTACH, A KTO
MNIĘ DOŁUJE?
- STWORZĘ PLAN RADZENIA SOBIE W KRYZYSIE
SPOJRZĘ NA KRYZYS ŁASKAWIE (ROZWÓJ,
ZMIANA, NOWOŚĆ)
- ZAANGAŻUJE SIĘ W DZIAŁANIE TYLKO DLA
SWOICH POTRZEB
- ZASTANOWIĘ SIĘ NAD MOJĄ HIERARCHIĄ
WARTOŚCI, DUCHOWOŚCIĄ I POCZUCIEM
SENSU
- POPRACUJE NAD LEPSZYM ZARZĄDZANIEM
STRESEM
- DOSTRZEGAM LAS, A NIE TYLKO DRZEWO
POZNAM SWOJE ZASOBY PSYCHICZNE I
POPRAWIAM ICH ROZWINIĘCIEM