

• BLIŻEJ SIEBIE •

Kiedy dzisiaj
chciałeś/chciałaś
być sam/sama?



Uszanuj potrzebę
prywatności.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Kiedy dzisiaj
najbardziej
chciało Ci się
śmiać?

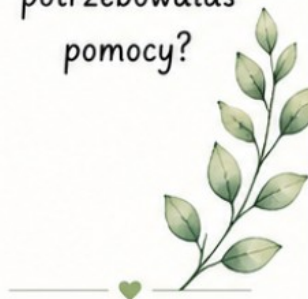


Ciesz się razem
z dzieckiem.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Kiedy dzisiaj
potrzebowałeś/
potrzebowałaś
pomocy?



Zapytaj, jak możesz
pomóc następnym razem.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co zrobisz/
zrobiłaś dziś
odważnego?



Zauważ nawet
małe kroki odwagi.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co było dziś
łatwiejsze niż
wczoraj?



Doceniaj postępy,
nie porównuj.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Czego dziś
nauczył Cię
ten dzień?



Każde doświadczenie
czegoś uczy.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Za co dzisiaj
chciałbyś/chciałabyś
komuś
podziękować?

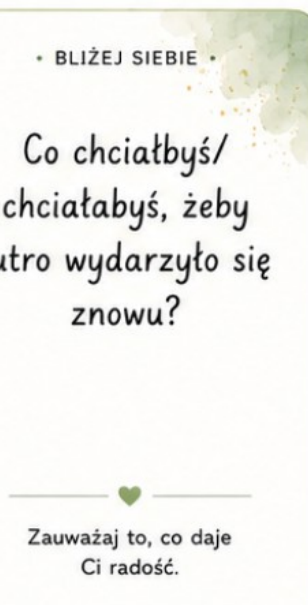


Wdzięczność buduje
relacje.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co chciałbyś/
chciałabyś, żeby
jutro wydarzyło się
znowu?

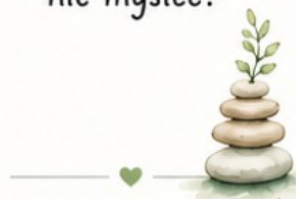


Zauważaj to, co daje
Ci radość.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co chciałbyś/
chciałabyś zostawić
za sobą i już o tym
nie myśleć?



Pozwól na trudne
emocje.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Kto dzisiaj
poprawił Ci
humor?



Mów o tym, co
jest dla Ciebie ważne.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co ostatnio
sprawiło Ci
przyjemność?



Nie wszystko zależy
od nas, ale coś tak.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Jak lubisz
spędzać
wolny czas?



Zatrzymaj to, co
dobre.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co chciałbyś
osiągnąć
w przyszłości?



Twoje potrzeby
są ważne.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co daje Ci
poczucie
bezpieczeństwa?



Zauważaj swoje
zasoby.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co chciałbyś
zmienić
w swoim życiu?



Czas dla siebie
jest ważny.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co pomaga Ci się
zrelaksować?



Każda odpowiedź
jest wartościowa.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Do kogo możesz
zwrócić się
o pomoc?



Doceniaj małe
kroki.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Jakie masz
mocne
strony?



Zadbaj o siebie
z czułością.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co dodałoby Ci
otuchy w trudnym
dniu?



Twoje marzenia
mają znaczenie.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Za co jesteś
wdzięczny?



Szczerze słowa
budują więź.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co sprawia,
że czujesz się
dumny z siebie?



Każda odpowiedź
jest wartościowa.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Jakie małe rzeczy
sprawiają Ci
radość?



Doceniaj małe
kroki.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Czego lubisz
uczyć się
najbardziej?



Twoje potrzeby
są ważne.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Jak wyglądałby
dla Ciebie
idealny dzień?



Zauważaj swoje
zasoby.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co cenisz
u swoich
bliskich?



Czas dla siebie
jest ważny.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co możesz zrobić
dla siebie, gdy
potrzebujesz
wsparcia?



Nie wszystkie zależy
od nas, ale coś tak.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co daje Ci
poczucie sensu?



Zatrzymaj to, co
dobre.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Jakie masz
marzenie, które
chcesz spełnić?



Zadbaj o siebie
z czułością.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Co sprawia,
że się
uśmiechasz?



Twoje marzenia
mają znaczenie.

Lagodnia.com

• BLIŻEJ SIEBIE •

Gdzie czujesz
się jak
w domu?



Szczerze słowa
budują więź.

Lagodnia.com