

Określanie Twoich granic osobistych

Określ granice osobiste dla ważnych w Twoim życiu osób względem Ciebie samego.

Osoba	Czego NIE może zrobić? Na jakie zachowanie od dzisiaj nie wyrażasz swojej zgody?	Jaką odpowiedź zastosujesz
Mama		
Tata		
Brat		
Siostra		
Przyjaciółka		
Przyjaciel		
Koleżanka		
Kolega		
Szef		

Zdania dodające Ci mocy

Kolekcjonuj i spisuj wszystkie zdania dodające Ci sił wewnętrznych.

Rób to systematycznie od dzisiaj do... już na zawsze :)

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	