

Ćwiczenie 1.

Wymień 10 swoich cech.

Ćwiczenie 2.

Zastanów się czy każda z tych cech jest cechą, która pomaga Ci w lubieniu siebie i byciu niezależną/-ym.

Ćwiczenie 3.

Jeżeli wypisałaś/-eś cechy takie jak niskie poczucie własnej wartości, uległość, podporządkowanie, skłonność do tłumienia emocji, zastanów się, od kogo możesz być współzależną/-y.

Ćwiczenie 4.

Na koniec zadaj sobie bardzo ważne 3 pytania i znajdź na nie w sobie odpowiedź:

- CZY TO JAK ŻYJĘ TO MÓJ DOBROWOLNY WYBÓR?
- CZY BIORĘ ZA MOJE ŻYCIE PEŁNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ?
- CZY CHCĘ I POTRAFIĘ ZMIENIĆ TO CO DLA MNIE NIEZDROWE, W CZYM JESTEM ZALEŻNA/-Y?

KAŻDY MA PRAWO MIEĆ SWOJE POTRZEBY!
KAŻDY MA PRAWO ŻYĆ ZE SOBĄ W ZGODZIE!
KAŻDY MA PRAWO DO PRACY NAD SOBĄ!

Jeżeli czujesz się zależna/-y w relacjach - reaguj.
Zgłoś się po pomoc i pozwól sobie pomóc...



DR. N. MED I N. O. ZDR.
MARTYNA PUCHALSKA