„też tak mam” - karty pracy

Te karty pracy pomogą Ci przećwiczyć w praktyce najważniejsze myśli z książki „też tak mam” Magdaleny Kostyszyn.

Czysta kartka

Gdy łapiesz się na tym, że oceniasz innych, spróbuj wyobrazić sobie taki scenariusz: kiedy przychodzimy na świat, jesteśmy jak czyste kartki. To, czym się zapełnią, zależy w dużej mierze od doświadczeń, które staną się naszym udziałem. Pomyśl o osobie, którą oceniasz – co musiało się jej przydażyć, że zachowuje się w taki sposób? Spróbuj wypisać negatywne doświadczenia, które mogły być jej udziałem.

A teraz wyobraź sobie, że to Twoje doświadczenia. Jak mogłoby to wpłynąć na Ciebie?

Bliskie osoby

Wypisz najważniejsze dla Ciebie osoby. Spróbuj w każdym tygodniu odezwać się do nich chociaż raz. Możesz zrobić to przez wiadomość, telefon, lub – najlepiej –spotkanie.

Wypisz imiona swoich bliskich i kolejne tygodnie. Zaznacz krzyżykiem każdy kontakt, który uda Ci się zrealizować.

kto?	tydzień									