

Myśl tygodnia

Świat bez ofiarności, serdeczności, dobroci dla innych czy choćby uczynności byłby miejscem bez wątpienia okropnym.

„Charaktery” 4/2022. Trudna sztuka brania. Natalia de Barbaro

Poniedziałek

Staram się, aby poprawić w sobie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wtorek

Dzisiaj dziękuję za

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Środa

Dzisiaj dziękuję za

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Rozpiera mnie duma, bo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czwartek

Rzecz, która poprawia mi humor, jest

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Piątek

Sobota

Idzie mi coraz lepiej z

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Niedziela

Ten tydzień był dla mnie

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Na co, według Ciebie, nie jest za późno?

Wpisz poniżej trzy cele, zamierzenia, marzenia, które zamierzasz osiągnąć lub spełnić w przyszłości:

| |
|-------|
| |
| |
| |
| |

Pomyśl, co już dziś robisz lub możesz zrobić, by je zrealizować. Czy Twoje plany mają termin realizacji? Jakie działania i kiedy zamierzasz podjąć, by nie było za późno? Pamiętaj, że łatwo odwlekać w nieskończoność zamiary nieukorzenione i cele nierozpisane na konkretne zadania.

Źródło: „Charaktery” 1/2018. Kiedy czekać, z czym nie zwlekać.

Moje nawyki

Wypisz swoje codzienne nawyki, które chcesz pielęgnować, i przez kolejny tydzień codziennie zaznaczaj, czy udało Ci się je wykonać.

| Nawyki | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | So | Nd |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Myśl tygodnia

Kłótnia potrafi siać spustoszenie i być jak tornado przynoszące gigantyczne straty w relacji.

„Charaktery” 8/2020. Tornado czy flamenco - jak się kłócić na zgodę?
Katarzyna Kucewicz

Poniedziałek

Moim dużym osiągnięciem jest

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jednym z moich celów jest

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wtorek



Środa

Moim ulubionym wspomnieniem jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czwartek

Ostatnio zaciekawiło mnie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Moim wyciszającym rytuałem jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Piątek

Sobota

Najbardziej podoba mi się w sobie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niedziela

Ten tydzień był dla mnie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Poznaj siebie

Aby tworzyć dobry, zrównoważony związek, trzeba umieć zadbać nie tylko o partnera, ale również i o siebie, cenić siebie i własne potrzeby.

Obserwuj siebie i swoje uczucia, chroń siebie, regeneruj siły, realizuj swoje pragnienia. Zastanów się i odpowiedz:

- Co lubisz?
- Co jest dla Ciebie dobre?
- Na co masz ochotę?
- Co pomaga Ci żyć po swojemu i zachować własne Ja?
- Co jest zgodne z wartościami, które są dla Ciebie ważne?
- Co daje Ci poczucie godności – kiedy czujesz, że Twoje prawa są respektowane?
- Co jest Twoim sprzymierzeńcem, a nie surowym krytykiem?

Odpowiedzi zapisz w notesie. Pomogą Ci bardziej polubić siebie, poczuć się pewnie w życiu, realizować swoje cele i budować zrównoważone relacje z innymi ludźmi.

Źródło: „Charaktery” 1/2018. Kochanie za bardzo.

Moje nawyki

Wypisz swoje codzienne nawyki, które chcesz pielęgnować, i przez kolejny tydzień codziennie zaznaczaj, czy udało Ci się je wykonać.

| Nawyki | Pon | Wt | Śr | Czw | Pt | So | Nd |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Myśl tygodnia

W szeptaniu jest zgoda na czyjeś trudne emocje,
na towarzyszenie w nich, na bycie.

„Charaktery” 3/2022. Szeptem. Małgorzata Majewska

Poniedziałek

Tym, co sprawia mi przyjemność, jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wtorek

Priorytetem w moim życiu jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Środa

Chcę spróbować

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czwartek

Chcę, aby ludzie myśleli o mnie

.....

.....

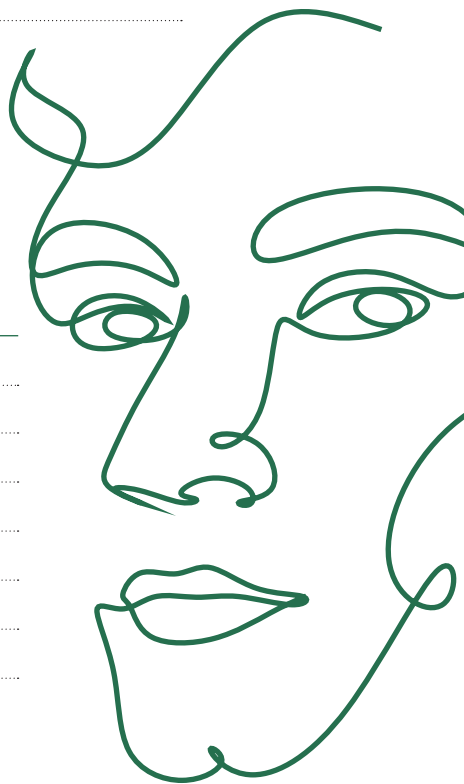
.....

.....

.....

.....

.....



Piątek

Trudnym, ale ważnym dla mnie wspomnieniem, jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sobota

Tym, za co uwielbiam swoje życie, jest

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Niedziela

Ten tydzień był dla mnie

.....

.....

.....

.....

.....

.....