



Ankieta do autorefleksji

## **NA CO POTRZEBUJESZ WIĘCEJ PRZESTRZENI W SWOIM ŻYCIU?**

Zaznacz na poniżesz liście te pozycje, które są dla Ciebie najważniejsze. Wracaj do tej listy nawet codziennie. Samo uświadomienie sobie, czego pragniesz, jest jak otwarcie drzwi. Zobaczysz, że z czasem pomysły na zaspokojenie Twoich potrzeb zaczną przychodzić do Ciebie same. Bo wszystkie odpowiedzi są w Tobie! Powodzenia!

Potrzebuję więcej przestrzeni na:

- spokojną refleksję nad tym, co jest dla mnie ważne i czego chcę,
- odpoczynek,
- troskę o swoje ciało,
- dbanie o swój wygląd,
- opiekowanie się samą sobą,
- pielęgnowanie relacji z moim mężem,
- intymność,
- spotkania z przyjaciółmi,
- poszerzanie grona znajomych,
- budowanie głębszych relacji z moimi dziećmi,
- cieszenie się każdym dniem i radość życia,
- rozwijanie swoich pasji,
- czytanie,
- czerpanie inspiracji od innych ludzi,
- tworzenie,
- realizowanie swoich projektów,
- pracę,
- poznawanie siebie
- rozwijanie swojego potencjału
- dokształcanie się
- inne: .....