

**Wyzwanie MAMO, ODKRYJ SWOJE MOCNE STRONY**  
**tydzień 2 – ćwiczenie *Dwie strony medalu***

**CZERWONY AWERS**

**Wpisz jedno z trudnych doświadczeń z Twojej przeszłości.**

**Jakie emocje Ci wtedy towarzyszyły?**

**Dlaczego to doświadczenie było dla Ciebie bolesne?**

**Jak sobie z nimi poradziłaś?**

**Czy był ktoś, kto Ci wtedy pomógł?**

**Czy możesz sobie teraz jakoś w związku z tym doświadczeniem pomóc?**

**Wyobraź sobie, że przytulasz siebie zranioną. Spróbuj wypowiedzieć do samej siebie kilka słów wsparcia, pocieszenia i empatii. Czy to Ci pomaga?**

**Wyzwanie MAMO, ODKRYJ SWOJE MOCNE STRONY**  
**tydzień 2 – ćwiczenie *Dwie strony medalu***

**ZIELONY REWERS**

**Czego nauczyła Cię ta trudna sytuacja?**

**Po co była Ci potrzebna?**

**Jaką mądrość z niej wynosisz?**

**W jakich sytuacjach wiedza i umiejętności wyniesione z tego trudnego doświadczenia może Ci się przydać teraz i w przyszłości?**

**Jakim osobom możesz pomóc poprzez opowieść o tym, co przeżyłaś?**