



2. W akceptacji siebie często pomocne jest uznanie tego, że pomimo trudności, jakie mamy, wciąż jesteśmy OK nawet wtedy, gdy radzimy sobie nie tak, jak byśmy chcieli lub chciałoby otoczenie. Zaznacz te zdania, które na ten moment są dla Ciebie ważne i wpisz swoje przykłady.

- ❖ Jestem OK wtedy, gdy jestem zmęczony.
- ❖ Jestem OK wtedy, gdy nie radzę sobie z emocjami.
- ❖ Jestem OK wtedy, gdy nie rozumiem tego, co się dzieje dookoła mnie.
- ❖ Jestem OK wtedy, gdy nie mam ochoty na spotkania z innymi.
- ❖ Jestem OK, wtedy, gdy wychodzę ze spotkania wcześniej, by zadbać o siebie.
- ❖ Jestem OK wtedy, gdy nie jest to mój najlepszy i najbardziej produktywny dzień.
- ❖ Jestem OK wtedy, gdy płaczę.

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....

Jestem OK wtedy, gdy .....

.....