

## **Życzliwość dla ludzi dookoła mnie.**

1. Kiedy tracisz życzliwość dla innych? Zaznacz przykłady i dopisz swoje.

- ❖ Kiedy mam meltdown, shutdown, burnout (zad. 2).
- ❖ Kiedy jestem zmęczony i/lub przebodźcowany.
- ❖ Kiedy ktoś mnie nie rozumie.
- ❖ Kiedy ja nie rozumiem kogoś.
- ❖ Kiedy nie mam ochoty na kontakt z innymi - potrzebuję samotności i spokoju.
- ❖ Kiedy moje granice są przekraczane.
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

2. W jakich sytuacjach jest Ci trudno być życzliwym dla innych? Dlaczego?

*Przykład: kiedy ktoś popełnia ten sam błąd któryś raz - trudno jest mi zrozumieć to, że człowiek nie uczy się na błędach.*

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

3. Co jest mi potrzebne do tego, by być życzliwszym dla innych?

*Przykład: cierpliwość, by dać ludziom czas na podjęcie decyzji*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....