Życzliwość to jedna z tych cech, których uczymy się w stosunku do innych, ale bardzo często zapominamy… o sobie.

1. Z jakimi słowami kojarzy Ci się życzliwość? Wybierz spośród podanych słów i dopisz swoje.

   cierpliwość spokój wdzięczność bycie miłym
   wyrozumiałość akceptacja lubienie siebie docenianie siebie

   ……
   ……
   ……
   ……

2. Kiedy chciałbym być dla siebie życzliwy, bo nie zawsze jestem? Jak inaczej się wtedy zachowam się w stosunku do siebie?

   Przykład: kiedy mam meltdown i rozpływam się - będę mówić do siebie w ciepły i miły sposób, głaskać się po ramionach, przytulać, zrobię sobie coś ciepłego do picia, nie będę mieć do siebie pretensji, że znowu płaczę

   ……
   ……
   ……

   ……
   ……
   ……

   ……
   ……
   ……

   ……
   ……
   ……

   ……
   ……
   ……