



MINI PLANNER MAŁYCH KROKÓW ODWAGI

DZIENNIK ODWAGI NA WŁASNYCH ZASADACH: 7 DNI DO PRZEŁAMANIA
PARALIŻU

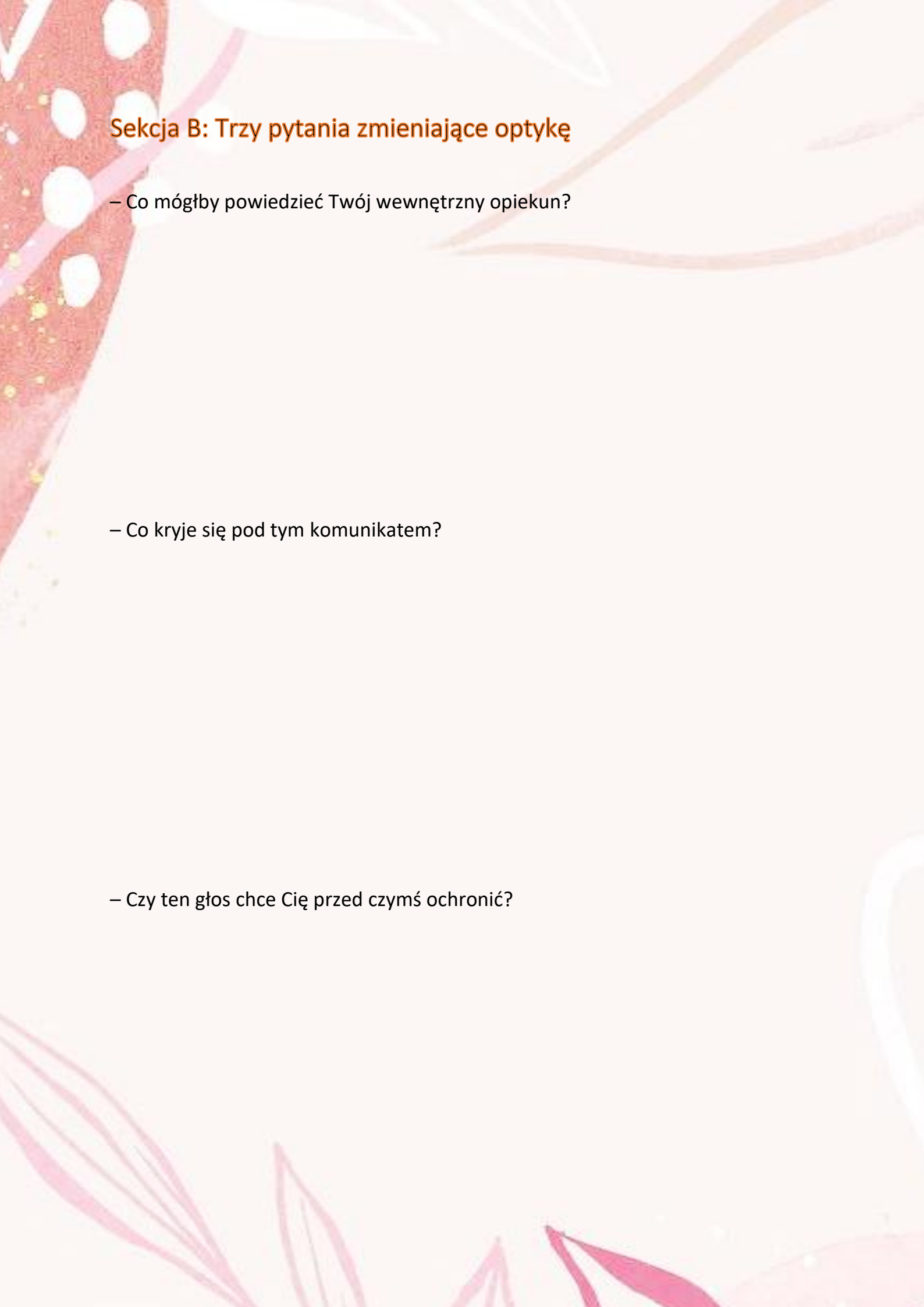
Ta część pomoże Ci nazwać głosy, które Cię powstrzymują, i zrozumieć, skąd się wzięły.

Sekcja A: Twój Wewnętrzny Krytyk

Wsluchaj się w swój wewnętrzny głos i wypełnij tabelkę.

Co najczęściej mówi?	Kto powiedział Ci to po raz pierwszy?	Kto ma prawo Cię oceniać?

Jak ten głos wpływa na Twoje decyzje?



Sekcja B: Trzy pytania zmieniające optykę

– Co mógłby powiedzieć Twój wewnętrzny opiekun?

– Co kryje się pod tym komunikatem?

– Czy ten głos chce Cię przed czymś ochronić?

Plan Małych Kroków Odwagi

Nie musisz robić wielkich rzeczy. Czasem odwaga to powiedzenie „nie” albo wyrażenie własnego zdania. Wypełnij tabelę małymi krokami, które przybliżą Cię do wolności od lęku.

Dzień	Mały Krok Odwagi	Moja Wymówka (Lęk)	Moje Zwycięstwo (Emocja po)
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			



Czego nauczyłam/em się o sobie po tych 7 dniach?