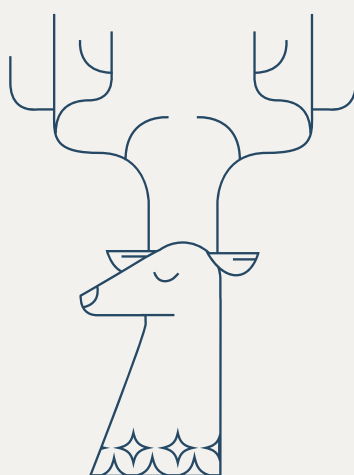
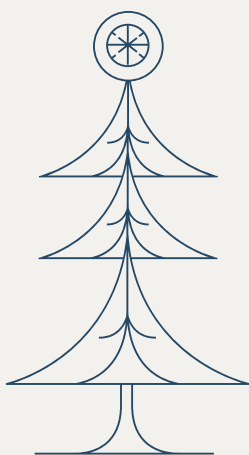




ŚWIĄTECZNO-NOWOROCZNY NOTES PYTAŃ I REFLEKSJI





**Drogie Pacjentki i drodzy Pacjenci,
Znajomi i Znajome,
Przyjaciółki i Przyjaciele...**

**...to nasz prezent świąteczny dla Was!
Mamy nadzieję, że jego wypełnianie
sprawi Wam radość, skłoni Was do refleksji
i przyniesie dawkę inspiracji.**

**Część pierwsza - świąteczna - zawiera
pytania i wskazówki, które mogą pomóc
lepiej spędzić przedświąteczny czas. Część
druga - podsumowanie roku - może pomóc
docenić ostatnie 12 miesięcy i nabrać sił
i pomysłów na kolejne 12.**

**Życzymy takich Świąt, jakich
potrzebujecie i Nowego Roku,
który przyniesie siłę, nadzieję i radość!**

zespół Konkrety





Co lubisz w świętach?

Czego w nich nie lubisz?

**Czy jest jakiś element, który możesz dołożyć,
zacząć nową tradycję, umilić sobie ten czas?**





**Co byś robił_a, gdybyś mógł/mogła
spędzić święta dokładnie tak, jak chcesz?**

**Jakie świąteczne zapachy sprawiają, że czujesz
się tak, jak chcesz się czuć? Czy możesz
poświęcić kilka minut, by poczuć te zapachy?**

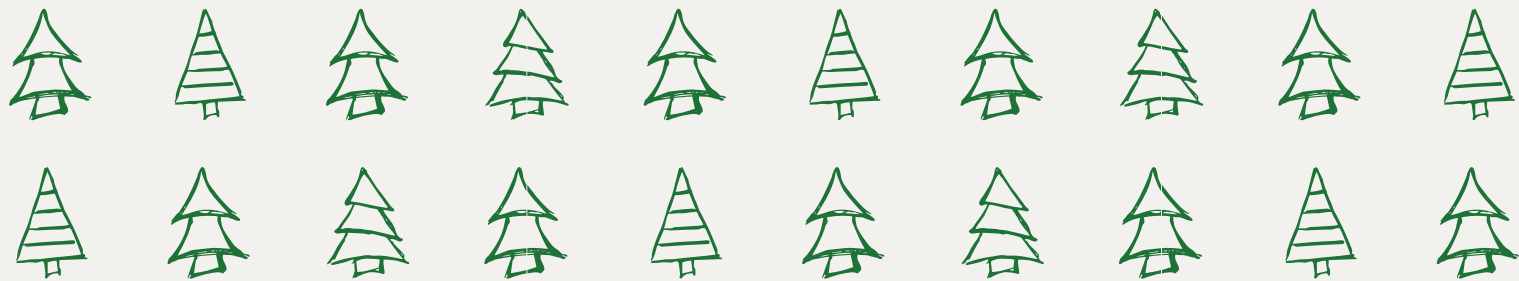




Czy pojawiają się w Tobie trudne emocje w związku ze świętami? Czy pamiętasz, kiedy poczułaś_eś się tak po raz pierwszy?

Czego potrzebuje w związku z tym Twoje wewnętrzne dziecko? Czy możesz mu to dziś zapewnić?

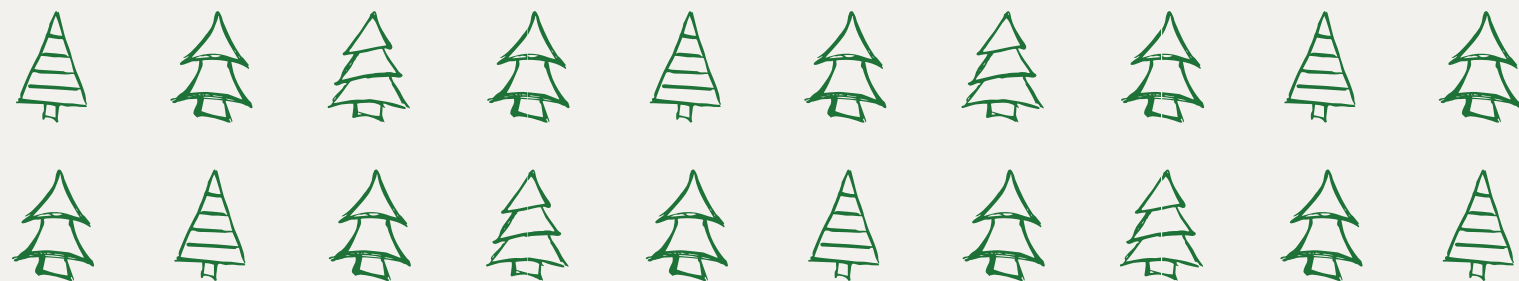




**Zrób listę rzeczy, których potrzebujesz emocjonalnie
w święta i listę tych, które chcesz sobie odpuścić dla
własnego zdrowia - fizycznego i psychicznego.**

POTRZEBUJĘ:

ODPUSZCZAM:





Wyobraź sobie, że w tym roku twój dom odwiedzi strudzony wędrowiec – jesteś nim Ty w wieku 5 lat. Zajmuje puste miejsce przy stole...

Jak chcesz je ugościć? Co mu powiesz? Jak sprawisz, żeby czuło się dobrze przy świątecznym stole? Czego potrzebuje, co chcesz mu podarować?



Jakie są Twoje ulubione zimowe i świąteczne sposoby spędzania wolnego czasu? Stwórz listę!





**Jaki prezent dał(a)byś w prezencie małej
wersji siebie? O czym marzyłaś_eś, gdy
byłaś_eś dzieckiem?**

**Jaką świąteczną bajkę chciał(a)byś zobaczyć,
choć nie widziałaś_eś jej od wielu lat?**



**Napisz do siebie kartkę świąteczną.
Czego chciał(a)byś sobie życzyć?**





**Pomyśl nad życzeniami dla świata.
Co chciał(a)byś, żeby zmieniło się na lepsze?**



Łamanie się opłatkiem, składanie życzeń to dla wielu osób trudny, „sztuczny” moment. Składaj innym życzenia w uważny sposób – uwzględniając ich potrzeby. Wypisz tu imiona bliskich Ci osób, zastanów się i zanotuj, czego chciał(a)byś im życzyć.





Czas na podsumowanie roku!
Przed Tobą wiele pytań.
Nie musisz odpowiadać na każde od razu,
podejdź do nich z ciekawością,
otwartością i kreatywnością!



Zanim zaczniesz, określ w trzech słowach:
JAKI BYŁ DLA CIEBIE MINIONY ROK?





Co złego o sobie myślałam_em, a już nie myślę:



**Czego dobrego o sobie nie wiedziałam_em,
a już wiem:**



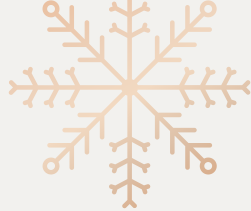


**Dobre rzeczy, których się nie spodziewałam_em,
a się wydarzyły:**



**Złe rzeczy, które się nie wydarzyły, mimo że
się ich obawiałam_em:**





**Co sobie odpuściłam_em i nie wydarzyła się
żadna katastrofa:**



**Co wytrwale robię, mimo że mi się nie chce
i trudno się zmobilizować:**





Na co nie mogłam_em się doczekać?

Największą radość tego roku:



Kiedy w tym roku czułam_em się szczęśliwa_y?





**Co dobrego wydarzało się w tym roku?
Jak to powtórzyć?**



**Co trudnego się wydarzyło, a mimo to
dałam_em radę?**





**Moje nowe ciekawe odkrycie: kuchenne,
smakowe, ciekawostka, miejsce, prawda o życiu...**



Najciekawsze przeżycie tego roku:





Czy poznałaś_eś w tym roku nową, wartościową osobę? Jeśli tak, to czemu jest wartościowa?



Jakie nowe marzenie przyszło ci do głowy w tym roku?





Lista rzeczy, którymi kiedyś się przejmowałam_em, ale przestałam_em (albo chcę przestać)





Lista trudnych/wkurzających rzeczy w moim życiu, które prawdopodobnie nadal będą w przyszłym roku.



Czy jest coś, co mogłoby mi ułatwić wytrzymywanie ich?





DO ZOBACZENIA W PRZYSZŁYM ROKU!

