



# Uważny lipiec

- ZNAJDŹ SWOJĄ BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ BĘDZIESZ MOGŁA BYĆ BLIŻEJ SIEBIE,
- ZASTANÓW SIĘ CO CZUJESZ I POSTARAJ SIĘ ZROZUMIEĆ SWOJE EMOCJE (DZIENNICZEK EMOCJI),
- POSTARAJ SIĘ PRZYNAJMNIEJ KILKA RAZY W TYGODNIU ZNALEŹĆ KWADRANS DLA SIEBIE.



# Uważny lipiec

D Z I E N N I C Z E K E M O C J I

CO CZUJESZ?

SKALA EMOCJI  
(1-10)

CO SIĘ WYDARZYŁO?

JAKIE MYŚLI SIĘ POJAWIŁY?

JAK ODCZUWASZ EMOCJE W CIELE?

U W A Ż N I E J . P L

