

# SPOTKANIE 5.

## NAWIAŹ RELACJĘ ZE SOBĄ

Kiedy myślimy o dobrym samopoczuciu, większość z nas myśli o takich rzeczach jak dieta i ćwiczenia. Dbanie o siebie to jednak o wiele więcej niż dbanie o nasze fizyczne Ja. Jeśli chcesz być naprawdę zdrowa, musisz stworzyć zdrową relację ze sobą. I nie jest to takie proste, jak się wydaje.

Kochanie i akceptowanie siebie za to, kim jesteś, wymaga dużo pracy. Jest to proces, który wymaga wiele autorefleksji. Ale ta praca jest niezbędna, jeśli chcesz rozwijać się w innych obszarach swojego życia.

**Twój związek ze sobą jest prawdopodobnie najważniejszym związkiem w życiu.**

Jak oceniasz swój związek? Porównaj go do związku z inną osobą. Kłócisz się, wysłuchujesz, wspierasz, dajesz czas?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pomyśl o budowaniu relacji wewnętrznej tak, jakbyś traktowała / traktował swojego najlepszego przyjaciela. Jesteś przy niej, kiedy się denerwuje, daj jej ramię, na którym może płakać i wspieraj ją, aby wychodziła i była jak najlepsza. Czasami największym wyzwaniem jest traktowanie siebie z takim samym rodzajem współczucia.

Łatwo popaść w samokrytykę. Czasami niepewność i strach mówią tak głośno, że czujemy, jak by to była prawda. Ale nie muszą i istnieją skuteczne sposoby na budowanie relacji ze sobą.

**Jak więc zbudować relację z samym sobą?**

.....

.....

.....

.....



Regularne zadawanie sobie te pytania:

- Jak dbam o siebie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Co mogę zrobić, aby poprawić swoje praktyki samoopieki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jak znaleźć czas na te praktyki?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jak bardzo czuję się usatysfakcjonowana / usatysfakcjonowany w relacjach osobistych i zawodowych?

.....

.....

.....

.....

.....



- Jakie zmiany mogę wprowadzić, aby poprawić jakość tych relacji?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Co zabiera mi najwięcej czasu w ciągu dnia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Czy jestem zadowolony z zajęć, na które spędzam najwięcej czasu? Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, jakie zmiany mogę wprowadzić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jak bardzo czuję się usatysfakcjonowana / usatysfakcjonowany w relacjach osobistych i zawodowych?

.....

.....

.....

.....

.....



