

# KONTAKT ZE SOBĄ

---

## **SYTUACJA**

co się dzieje/stało/fakty/obserwacje

---

## **MYŚLI**

bez cenzury/ bez analizowania

---

## **CIAŁO**

co czujesz w ciele?

---

## **EMOCJE**

co czujesz - lista emocji

---

## **POTRZEBY**

O jakiej potrzebie zaspokojonej  
lub nie mówią te emocje?

---

**STRATEGIA - JAK CHCĘ/MOGĘ ZADBAĆ O TĄ  
POTRZEBĘ? (LISTA)**

Kolejność wypełniania dowolna:)

[www.joannadardzińska.pl](http://www.joannadardzińska.pl)