

O CO MI CHODZI?

STOP. CO SIĘ DZIEJE?

fakty/obserwacje

CO CZUJĘ W ZWIĄZKU Z TYM?

lista emocji + odczucia z ciała

CZEGO POTRZEBUJĘ?

lista potrzeb, czego mi brakuje,
albo co mam

CO MOGĘ W TEJ SYTUACJI ZROBIĆ? CO ZROBIŁBY DOJRZAŁY DOROSŁY?

strategie na zaspokojenie potrzeb