

SELFCARE

ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

czyli trudne pytania dla łatwiejszego życia

01 Jakie rzeczy sprawiają mi prawdziwą przyjemność? Co chciałabym robić częściej?

.....
.....

02 Czy mam jakieś niezdrowe przyzwyczajenia, nawyki? Jak te nawyki?

.....
.....

03 Jak wyglądałby dzień najlepszej wersji mnie?

.....
.....

04 Czy zdarza mi się robić autosabotaż? W jakich sytuacjach?

.....
.....

05 Czego mi ostatnio brakuje w życiu? Co mogłabym dodać do swojej codzienności?

.....
.....

06 Co pomaga mi się odprężyć?

.....
.....

07 Jakie sytuacje pozwalają mi poczuć ulgę i spełnienie?

.....
.....

08 Jak wygląda moje otoczenie – jest w nim porządek czy chaos?

.....
.....

**plik bonusowy do 30 days selfcare challenge*

BOSSIER

xoxo
Team Bossier