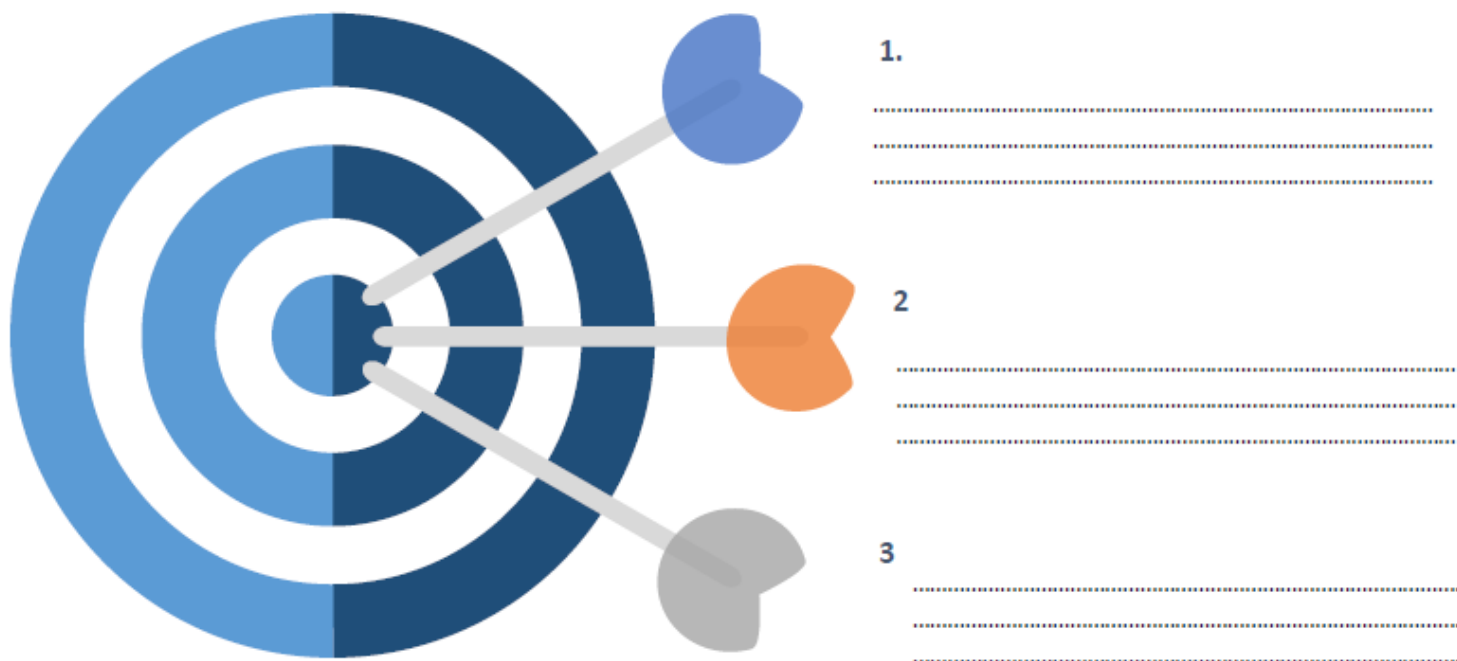


Ćwiczenie: Trzy rzeczy

Ten arkusz pracy został zaadaptowany na podstawie pracy dr Hugo Albertsa (psychologa doktoranta, badacza i przedsiębiorcy).

Wymień 3 rzeczy, które zrobiłeś w ostatnim tygodniu i które poszły dobrze.



1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

Jak się z tym czujesz?



1.

.....
.....
.....

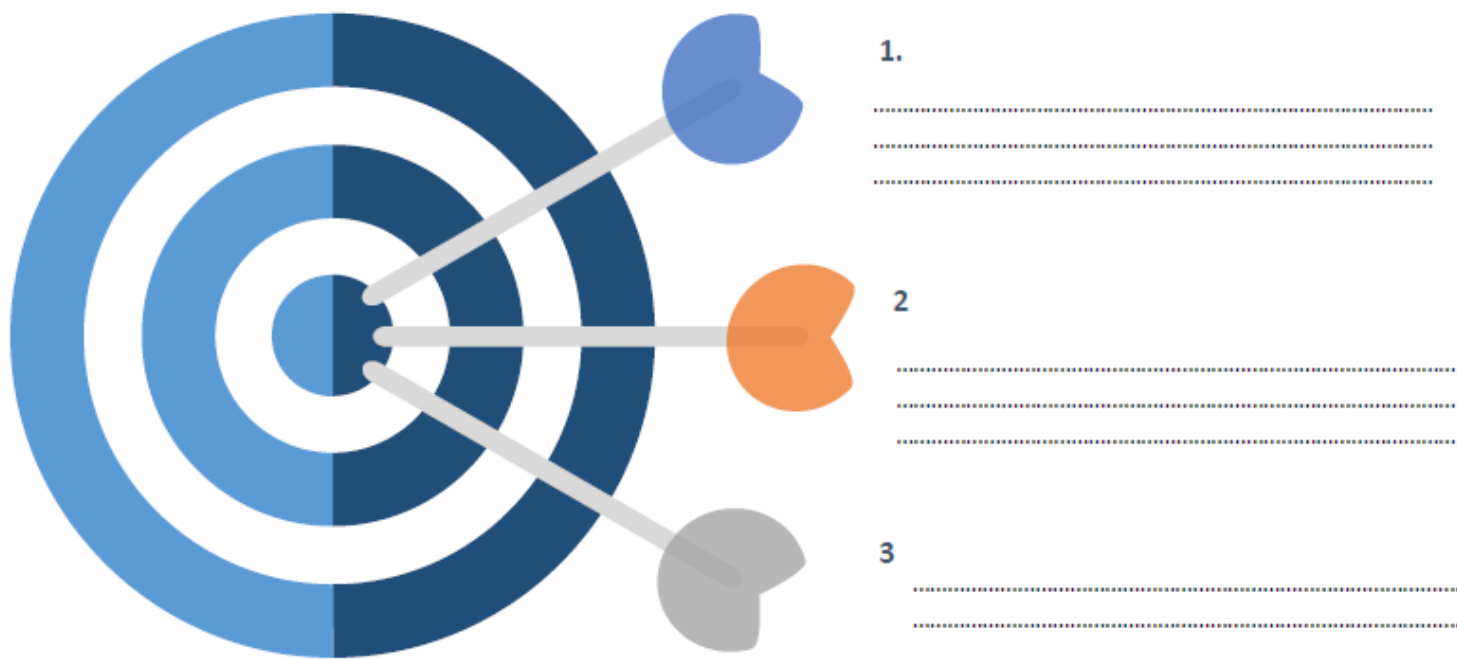
2

.....
.....
.....

3

.....
.....
.....

Jakie są trzy rzeczy, które chciałbyś osiągnąć w ciągu najbliższych kilku miesięcy?

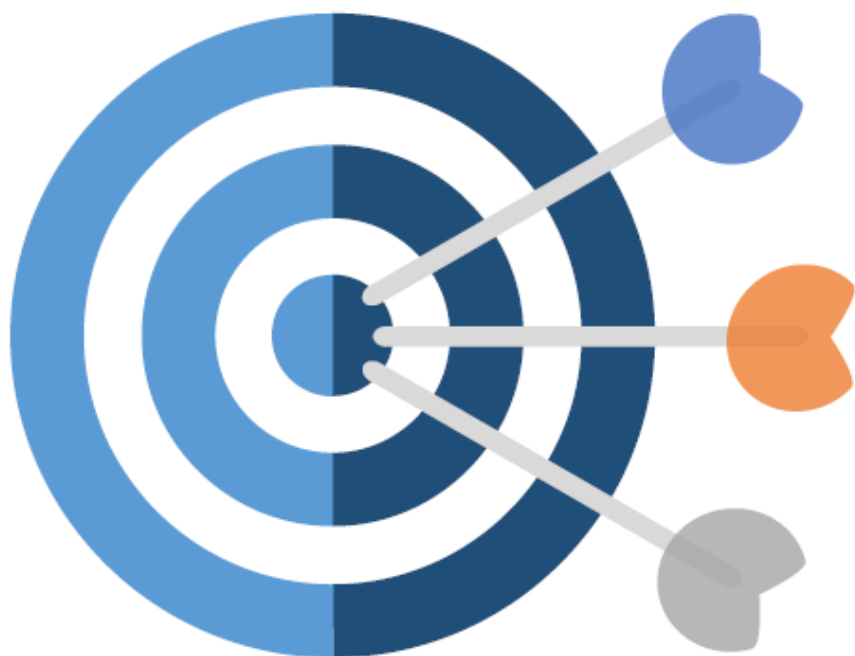


1.
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....

Jakbyś się czuł po ich wykonaniu?



1.

.....
.....
.....

2

.....
.....
.....

3

.....
.....
.....