

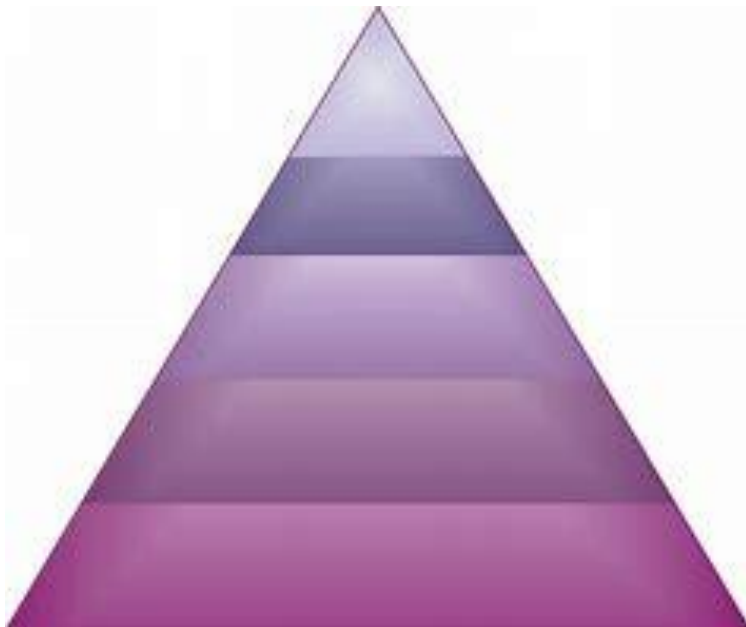
Dzień dobry,

Na dzisiejszych zajęciach chciałabym Cię zaprosić do wykonania dwóch ćwiczeń.

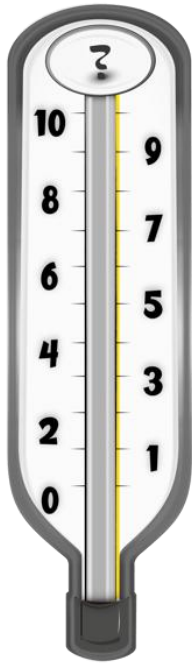
W pierwszym z nich będziesz mógł pokazać na piramidzie, czego potrzebujesz dla siebie, czyli co jest dla Ciebie ważne.

W drugim zaś poproszę Cię o zaznaczenie na termometrze emocji , w jakim stopniu odczuwasz daną emocję/stan, który Ci dzisiaj towarzyszy.

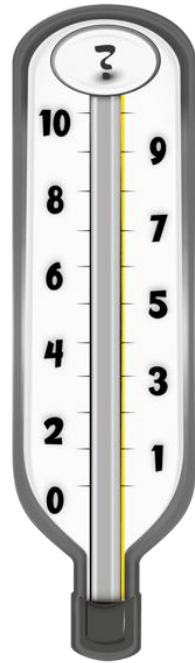
**Ćwiczenie 1-** Proszę napisz na piramidzie, na jej poszczególnych piętrach, co jest dla Ciebie ważne, jakie masz potrzeby.



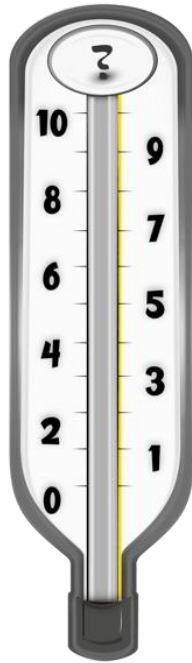
**Ćwiczenie 2-** Proszę zaznacz na termometrze, w jakim stopniu, jak mocno odczuwasz dzisiaj daną emocję/stan:



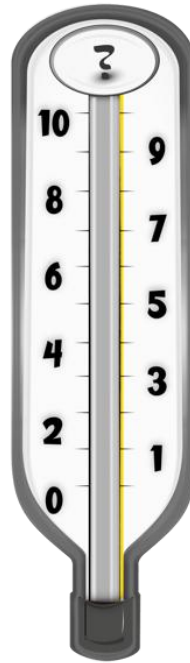
**Zadowolenie**



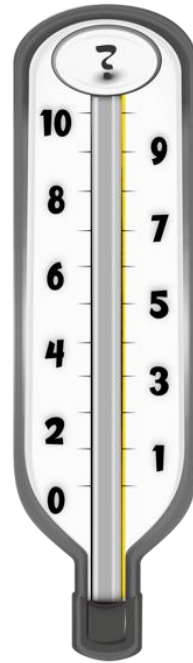
**rozdrażnienie**



**smutek**



**niepokój**



**znudzenie**

Dziękuję

Aneta Trojanowska