

# ĆWICZENIE

## instrukcja

Zapraszam Cię do ćwiczenia!

Przygotowałam dla Ciebie ćwiczenie składające się z **dwoch części** oraz  **bonusu**. Jest to kontynuacja ćwiczenia z zeszłego tygodnia. Jeżeli go jeszcze nie robiłaś, zachęcam Cię żeby do niego podejść zanim wykonasz to ćwiczenie - łatwiej będzie Ci świadomie definiować role. Jeżeli wolisz zrobić tylko to ćwiczenie, to oczywiście to też jest w porządku.

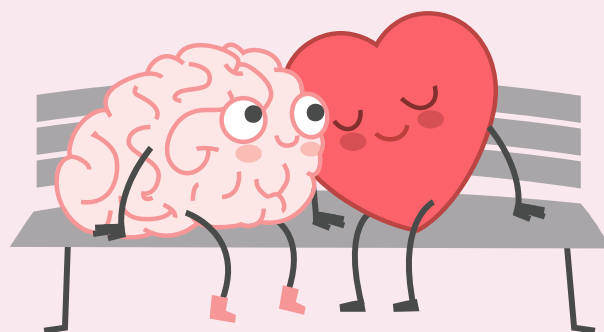
**Pierwsza część** polega na określeniu pięciu głównych ról życiowych w których na ten moment chcesz się realizować. Zapisz je proszę w wyznaczonych miejscach.

**W drugiej części** przygotowałam dla Ciebie pięć identycznych stron - po jednej na każdą rolę. W centrum kartki - w wyznaczonym miejscu zapisz rolę jaką chcesz pełnić a następnie w polach dookoła określ w jaki sposób chcesz tą rolę realizować by spełniać się w niej. Daj sobie trochę czasu na to ćwiczenie. Nie musisz uzupełnić wszystkich pól - ważniejsze jest żebyś wypisywała cechy które są dla Ciebie ważne. Staraj się nie myśleć o innych, o tym co się od Ciebie oczekuje czy wymaga. Zapytaj właśnie siebie jaka chcesz być w tej roli! Jesteś ekspertką od swojego życia, to Ty wiesz czego potrzebujesz by być spełniona. Myśl o tym co jest dla Ciebie ważne, na czym Ci zależy i co zrobisz żeby się realizować.

Na końcu zamieściłam **bonus** gdzie możesz się zdefiniować na nowo. Generalnie chodzi o to by krótko podsumować kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne. Zapraszam Cię do opisanie siebie, na podstawie tych cech z ról które są dla Ciebie kluczowe. Zastanów się które definiują Cię jako człowieka i z których jesteś dumna. Przygotowałam wzór (jeśli poczujesz że potrzebujesz pomocy) i stronę do wypełnienia przez Ciebie. Oczywiście to tylko sugestia - jeśli czujesz że powinnaś zrobić to inaczej, gorąco Cię do tego zachęcam ;)

# WYBRANE ROLE

WYPISZ SWOICH 5 KLUCZOWYCH RÓL



1

---

2

---

3

---

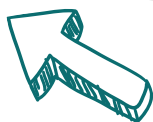
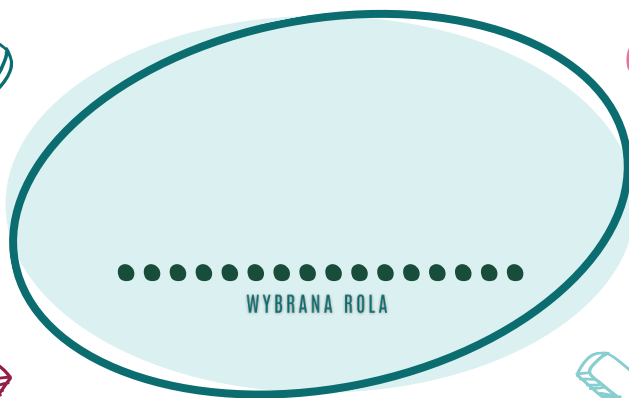
4

---

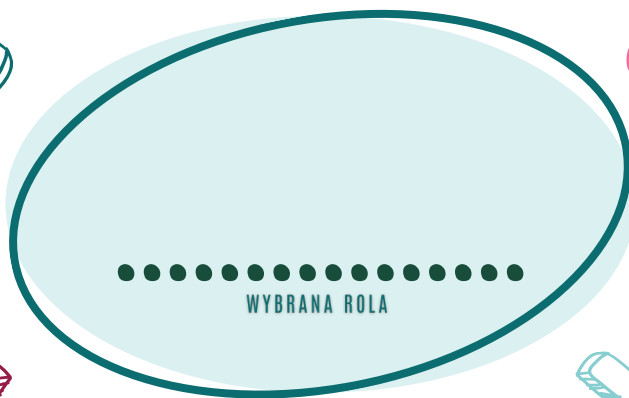
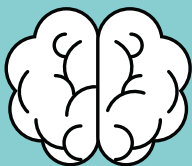
5

---

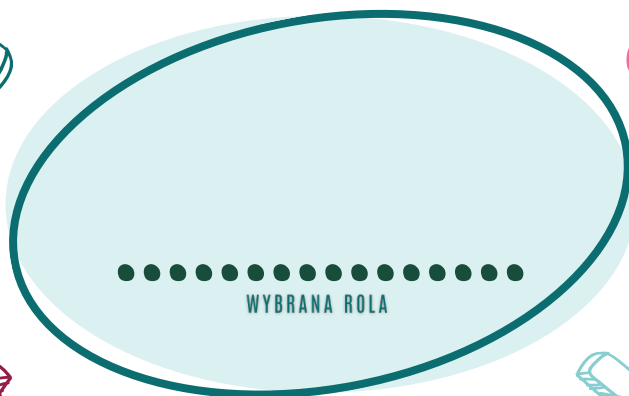
WYPISZ JAK TY CHCIAŁABYŚ REALIZOWAĆ TĄ  
KONKRETNĄ ROLĘ, BY CZUĆ SIĘ Z NIĄ DOBRZE



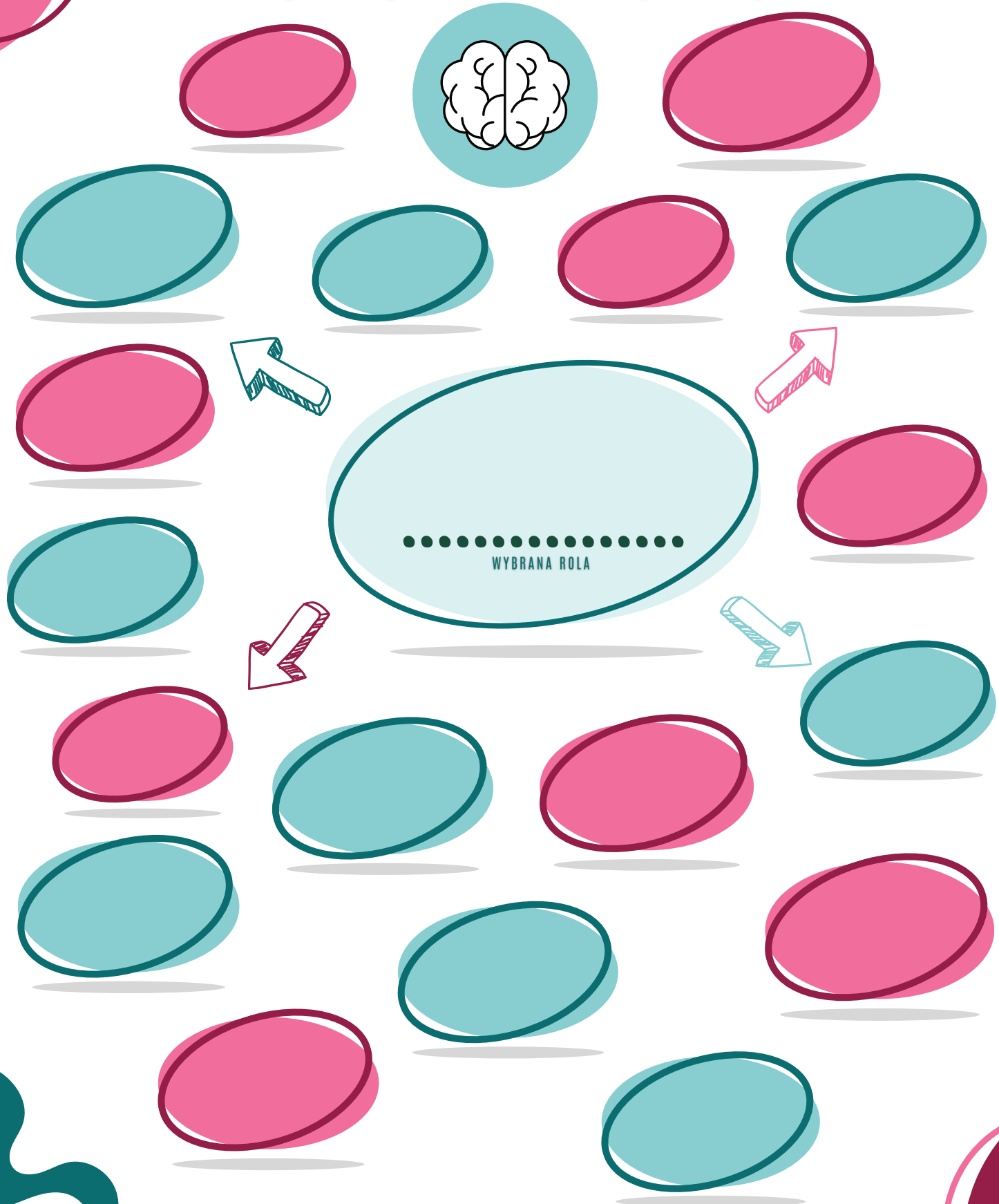
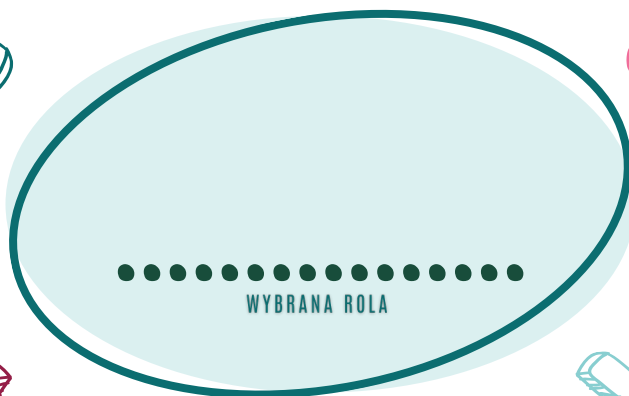
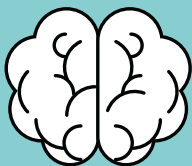
WYPISZ JAK TY CHCIAŁABYŚ REALIZOWAĆ TĄ  
KONKRETNĄ ROLĘ, BY CZUĆ SIĘ Z NIĄ DOBRZE



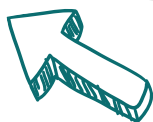
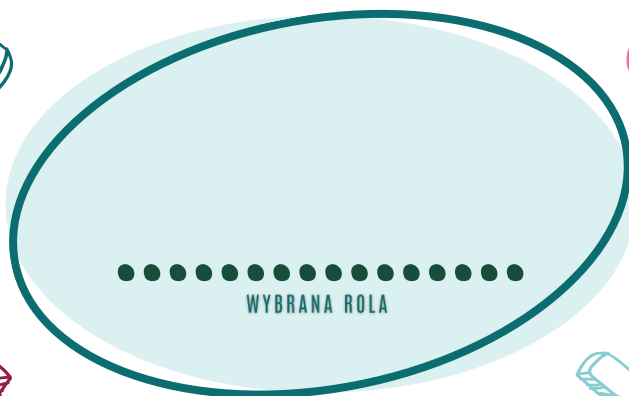
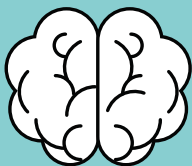
WYPISZ JAK TY CHCIAŁABYŚ REALIZOWAĆ TĄ  
KONKRETNĄ ROLĘ, BY CZUĆ SIĘ Z NIĄ DOBRZE



WYPISZ JAK TY CHCIAŁABYŚ REALIZOWAĆ TĄ  
KONKRETNĄ ROLĘ, BY CZUĆ SIĘ Z NIĄ DOBRZE



WYPISZ JAK TY CHCIAŁABYŚ REALIZOWAĆ TĄ  
KONKRETNĄ ROLĘ, BY CZUĆ SIĘ Z NIĄ DOBRZE





# WZÓR

**Opisz co jest dla Ciebie ważne korzystając z wybranych przez Ciebie ról. Jakie cechy charakteru najbardziej Cię definiują. Stwórz opis swojej własnej kobiecości. Pisz śmiało i w pierwszej osobie - bądź dumna z tego jaką kobietą jesteś i z tego co jest dla Ciebie ważne.**

**Imię  
Dzisiejsza data**





**ŚWIECIE,  
OTO JA!**