



## „CZY W ŻYCIU JEST COŚ WIĘCEJ?”

### DZ. 1.

- Napisz w kilku zdaniach: „Moje życie teraz”.

„Gdybym miał/miała 1 rok życia, co bym zmienił(a)?”

---

### DZ. 2 – „Codziennosc i automatyzmy”

- Zapisz wszystkie czynności dnia i zaznacz te robione „automatycznie”
- Zastanów się: co robię z wyboru, a co z przyzwyczajenia?

Czy moja codzienność mnie buduje czy tylko utrzymuje?

---

### DZ. 3 – „Co mnie naprawdę porusza?”

- Wypisz 5 momentów z życia, kiedy czułeś/czułaś silne emocje (radość, wzruszenie, sens)
  - Co łączy te momenty?
- 

### DZ. 4 – „Relacje”

- Zrób listę 5 najważniejszych osób w Twoim życiu
- Przy każdej napisz: co mi daje ta relacja?

Czy moje relacje mnie rozwijają czy ograniczają?

---

### DZ. 5 – „Strach i blokady”

- Wypisz 3 rzeczy, których się boisz zmienić w swoim życiu

Co by się stało, gdyby strach nie istniał?

---

### DZ. 6 – „Co bym zrobił(a), gdybym się nie bał(a)?”

- Napisz 10 rzeczy, które chcesz zrobić w życiu, ale odkładasz

Która z nich daje mi największe poczucie sensu?