Rewalidacja

**Co wiem o sobie?**

Zaznacz wstawiając X w odpowiednie miejsca.

W jakim stopniu siebie akceptuję?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | zdecydowanie tak | raczej tak | tak | raczej nie | zdecydowanie nie |
| wygląd zewnętrzny |  |  |  |  |  |
| uzdolnienia |  |  |  |  |  |
| charakter |  |  |  |  |  |
| uczucia |  |  |  |  |  |
| wartości |  |  |  |  |  |
| styl życia |  |  |  |  |  |

Pomyśl, czy jest w Tobie coś, czego nie akceptujesz?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Czy chciałbyś/chciałabyś to zmienić?

…………………………………………………………………………………………………………..

Jak możesz to zrobić?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………