

BALANS AKTYWÓW I DEFICYTÓW



PRACA
DOMOWA

FOR GOOD HEALTH

Pod „Aktywami”, spisz pozytywne wydarzenia, rozmowy, sytuacje sprzed ostatnich paru dni. Wymień takie, które sprawiły, że poczułeś się szczęśliwy i dało Ci dużo pozytywnej energii. Napisz jak każdy z tych zasobów, włączając te trwające, wpływały na twoje emocje. Spisz takie, które dotyczyły twojej rodziny, znajomych, pracy itp. Pod „Deficytami” spisz sytuacje, wydarzenia z ostatnich dni, które były negatywne. Łącznie z takimi sytuacjami, które z dobrych nagle przemieniły się w złe, z jakiegokolwiek powodu, i jak się w związku z tym czułeś. Teraz cofnij się i prosto z serca zapisz, które deficyty mogły zostać zneutralizowane albo zamienione na jakieś zasoby w tamtym czasie i wciąż mogą nimi być. Poszukaj powtarzającego się wzorca i zapisz swoje wnioski i obserwacje.

AKTYWA

DEFICYTY