



*Magia Świąt  
jest w Tobie*



*-Psycholifestyle-*





Beata



Psycholog w trakcie specjalizacji klinicznej.

Psychoterapeuta.

Seksuolog. Certyfikowany psychoterapeuta uzależnień.

Ekonomista. Life

Coach z zamiłowania.

Kocha góry, jazdę na nartach i pisanie dla Was tekstów na bloga <3



Ewa

Psycholog. Muzyk (pianistka). Specjalista od projektowania komunikacji i wizerunku. Do niedawna manager w agencji marketingowej i PR, obecnie w trakcie powrotu na „psychologiczną ścieżkę kariery”. Uczy się w Studium Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu.



[www.psycholifestyle.blog](http://www.psycholifestyle.blog)



Czas świąteczny to taki okres, kiedy myślimy  
o innych,  
o prezentach i dawaniu radości drugiemu człowiekowi.

To jest też czas,  
kiedy warto pomyśleć o sobie...  
Ale jak to zrobić skoro tyle obowiązków?  
**Proponujemy Tobie ćwiczenie,**  
które nie wymaga dużej ilości  
czasu, jedynie chęci zadbania o siebie.

Nazwałyśmy je ★❄️  
**„Magia Świąt jest w Tobie”.**

**PRZEJDŹ OD RAZU DO KOLEJNEJ STRONY  
I ZACZNIJ ZADANIE...**



# Świąteczne Drzewko Twoich Mocnych Stron



W naszym życiu często jest tak, że nie dostrzegamy tego, co już dobrego w sobie mamy (np. pięknego uśmiechu, dobrej organizacji pracy, zaradności, empatii).

Dzieję się tak dlatego, że nie poświęcamy czasu na to, by przez chwilę zastanowić się i docenić to, co w nas wartościowe.

**Zachęcamy Cię więc, byś ubrała choinkę w swoje najpiękniejsze i najlepsze cechy.**

Na górze (gwiazda) wpisz to, co Twoim zdaniem jest w Tobie najcenniejsze.

# Świąteczne Drzewko Twoich Pragnień




**Wiesz już, co w Tobie najlepsze. To takie Twoje błyskotki, perełki, o które warto dbać i je dostrzegać na co dzień (nie tylko od święta!).**

Teraz świadomie możesz się przyjrzeć sobie i zastanowić się, czego Tobie brakuje? Czy jest to związane z tym, co na zewnątrz (np. chciałabym być chudsza, mieć proste zęby), a może to nie ma dla Ciebie znaczenia i koncentrujesz się na tym, czego brakuje Tobie wewnątrz, np. więcej pewności siebie, lepszego radzenia sobie ze stresem, mniej zamartwiania się.

**Zastanów się, jakie miałbyś życzenia do Św.Mikołaja? Co chciałbyś, żeby Tobie przyniósł? Wpisz swoje pragnienia w miejsce prezentów.**

Wyobraź sobie, że już to wszystko dostałaś. Jak się teraz czujesz?  
Co się zmienia w Tobie? Jak się zmienia Twoje życie?



Zapisz teraz swoje refleksje  
po zrobieniu tego zadania.

Co myślisz?

Jak się czujesz?

Co dziś dla siebie zrobisz??



# MERRY CHRISTMAS!

*psycholifestyle*

