
ZAŁĄCZNIK NR 5: karta refleksji

1. Co było dla mnie najbardziej prawdziwe podczas tego warsztatu?

2. Co dziś mnie zaskoczyło?

3. W jakich sytuacjach najtrudniej zauważyć przestrzeń między impulsem a reakcją?

4. Jakie emocje najczęściej pojawiają się u mnie w trudnych sytuacjach?

5. Co może pomagać mi zatrzymać się choć na chwilę przed reakcją?

6. Czy jest coś, co chciałbym/chciałabym bardziej zauważać u siebie?
