

W Ćwiczeniu 5 proszę Cię, byś wybrała 3 obszary, o które zadbasz w najbliższym czasie. Oprócz tego mam jeszcze dla Ciebie zadanie, polegające na zorganizowaniu sobie, jeden raz w tygodniu, czasu tylko dla siebie pod hasłem POPOŁUDNIE/WIECZÓR DLA MNIE I MOICH POTRZEB.

Najpierw odpowiedz na pytania:

1. O jakie swoje potrzeby zadbałam w ostatnim tygodniu? (jeśli masz problem z ich określeniem, możesz skorzystać z listy potrzeb na stronach 2 i 3).
2. Jakie potrzeby nie zostały zaspokojone? Czego potrzebuję ostatnio?
3. Czego potrzebuję dziś/teraz?
4. Jakie konkretne działanie mogę podjąć dziś, aby zaspokoić tę potrzebę? Co mogę zrobić teraz, by być dla siebie dobrą?
5. Jaki mały krok mogę zrobić, by zapewnić sobie większy komfort?

Zapisz odpowiedzi i... przystąp do realizacji 😊

Gdy nawyk wejdzie Ci w krew, możesz częściej, niż raz w tygodniu, zadawać sobie te pytania. Zawsze **wtedy, gdy uznasz, że potrzebujesz empatii dla samej siebie.**

To już ostatnia część kursu. Jeśli chcesz podzielić się postępami z tego ćwiczenia i/lub pozostałych ćwiczeń kursu, napisz do mnie na szkolenia@asertywna.com.pl lub wyślij wiadomość przez Messengera do fanpage'a na Facebooku: [Asertywna.com.pl](https://www.facebook.com/Asertywna.com.pl) - Trener Emilia Sałacka-Mańka

LISTA POTRZEB

AUTONOMII	Niezależności Przestrzeni Spontaniczności	Wolności Wyboru Wyrażania siebie
POŁĄCZENIA	Autentyczności Bezpieczeństwa Bliskości Bycia widzianym Czułości Dbania o siebie Docenienia Dzielenia się Empatii Godności Inspiracji Integralności Intymności Komunikacji Kontakt z sobą Miłości Obecności Opieki Partnerstwa Poczucia własnej wartości Przyjaźni	Przynależności Rozumienia Samoakceptacji Społeczności Sprawczości Stabilności Szacunku Szacunku dla siebie Towarzystwa Zaufania Zrozumienia Więzi Włączenia Wsparcia Wspólnej rzeczywistości Wspólnoty Współczucia Współpracy Wyrażania siebie Wzajemności Wzbogacania życia
SENSU	Celu Efektywności Integralności Jasności Kompetencji Obecności Opłakiwania Pobudzenia Postępu Rozumienia Rozwoju Ruchu Skuteczności	Spójności Świadomości Świętowania Transparentności Twórczości Uczenia się Uczestnictwa Wkładu Wyrażania siebie Wyzwania Zrozumienia Żałoby
POKOJU (SPOKOJU)	Akceptacji Dobrostanu emocjonalnego Harmonii Łatwości Nadziei Piękna Porządku	Prostoty Prywatności Równości Równowagi Spokoju ducha Sprawiedliwości

FIZYCZNEGO DOBROSTANU	Dbania o siebie Dotyku Fizycznego bezpieczeństwa Komfortu Powietrza Odpoczynku / Snu	Opieki Pożywienia Ruchu Schronienia Wody
ZABAWY	Ekscytacji Humoru Kreatywności Przygody	Radości Relaksu Różnorodności Stymulacji