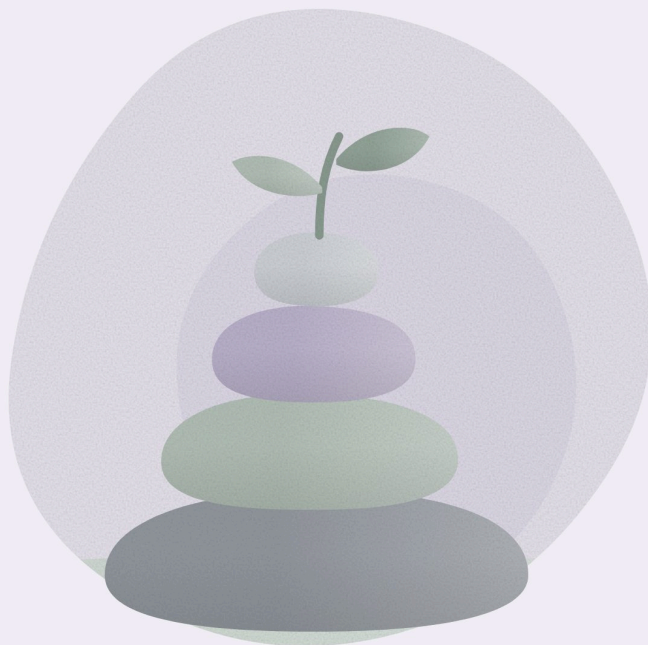




Karta do pobrania · Młodzież i dorośli

Kompas wartości

CO JEST W ŚRODKU

- Osiem obszarów życia, od relacji po duchowość i sens
- Przy każdym: co jest dla mnie ważne i na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)
- Miejsce na jeden mały krok w tym tygodniu
- Na podstawie terapii akceptacji i zaangażowania (ACT)

Jak korzystać. Wybierz dwa lub trzy obszary, które są teraz najważniejsze.

Kompas wartości

Wartości to kierunki, a nie cele do odhaczenia. Wybierz 2-3 obszary, które są dla ciebie teraz najważniejsze, i zaplanuj jeden mały krok.

Relacje bliskie i rodzina

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Przyjaźnie i życie społeczne

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Praca i nauka

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Zdrowie i ciało

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Rozwój osobisty

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Odpoczynek i przyjemność

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Społeczność i świat

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu:

Duchowość i sens

Co jest dla mnie ważne? Jaką osobą chcę tu być?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na ile żyję teraz zgodnie z tym (0-10)? Jeden mały krok w tym tygodniu: