



## WYZWANIE 1

### Wybierz jedną ze swoich wartości

- Zatrzymaj się chwilę nad tą wartością. Czego dotyczy? Jak to jest w Twoim wykonaniu żyć zgodnie z tą wartością?
- Przywołaj jakąś sytuację związaną z tą wartością. Niech to będzie jakiś Twój wybór, jakaś decyzja, którą musisz podjąć, aby dalej podążać w kierunku swojej wartości.
- Jaki jesteś przed dokonaniem wyboru? Jakie emocje i doznania z ciała Ci towarzyszą?
- Jakiego siebie tam widzisz? Co się wydarza podczas Twojego odważania się? O co potrzebujesz zadbać? Co może być dla Ciebie wsparciem?
- Jak się czujesz, jak będziesz się czuć po takim odważnym zaangażowanym działaniu? O co możesz zadbać?
- Podejdź do siebie z życzliwością, z uznaniem dla Twojego odważnego działania. Podziękuj sobie za nie.



## WYZWANIE 2

### Jak uwolnić emocje

**Leniwe ósemki:**

Stojąc lub siedząc, wyciągnij prawą rękę przed siebie i narysuj kilka razy w powietrzu leżącą ósemkę (czyli znak nieskończoności). Powtórz czynność, używając lewej ręki, a następnie spleć dłonie i znowu kreśl w powietrzu „leżące” ósemki.

