

WYZWANIE ADWENTOWE

—

*Między lękiem,
a odwagą*

KALENDARZ + NOTATNIK

Cześć!



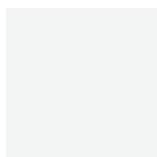
W Twoje ręce oddajemy kalendarz wraz z notatnikiem, który jest integralną częścią wyzwania adwentowego "Między lękiem, a odwagą".

Mamy nadzieję, że pomoże Ci on w systematycznej pracy nad własnymi lękami.

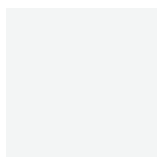
W kalendarzu ohaczaj kolejno wykonane zadania z danego dnia, a w notatniku zapisuj swoje przemyślenia i wykonane zadania.

Owocnej pracy!

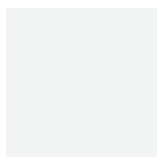
DZIEŃ 1



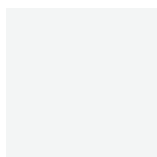
DZIEŃ 2



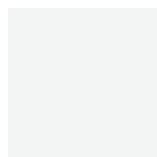
DZIEŃ 3



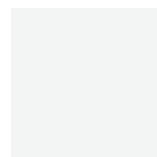
DZIEŃ 4



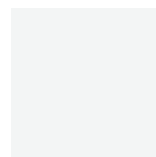
DZIEŃ 5



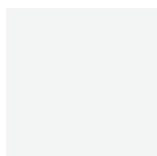
DZIEŃ 6



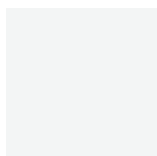
DZIEŃ 7



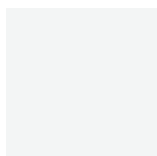
DZIEŃ 8



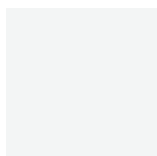
DZIEŃ 9



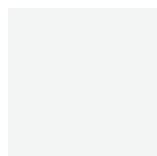
DZIEŃ 10



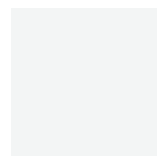
DZIEŃ 11



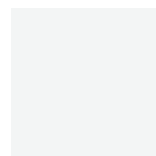
DZIEŃ 12



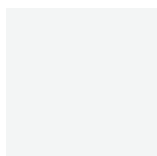
DZIEŃ 13



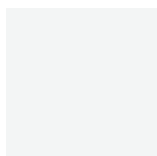
DZIEŃ 14



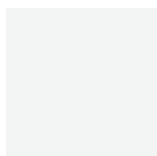
DZIEŃ 15



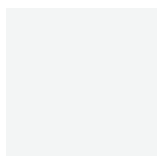
DZIEŃ 16



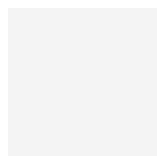
DZIEŃ 17



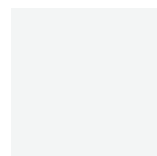
DZIEŃ 18



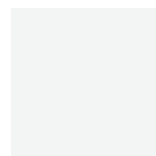
DZIEŃ 19



DZIEŃ 20



DZIEŃ 21



TYDZIEŃ 1

—

Dzień 1 - Czy jestem piękna?

ZADANIE

Czy umiesz znaleźć w sobie piękno? Na początku dnia, np. przy porannej toalecie, zanim wyjdiesz z łazienki pocałuj swoje odbicie w lustrze i powiedz: 'Ależ piękna jesteś (swoje imię)!'

A large grid of small dots, intended for writing the response to the task.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

TYDZIEŃ 1

—

Dzień 2 - Boję się swojego ciała

ZADANIE

Wypisz wszystko, co lubisz w swoim ciele. I wszystko, czego nie lubisz. A potem wypisz wszystko, co jest w Twoim ciele dobre.
Nie bój się swojego ciała.

A large grid of small dots, intended for writing the answers to the task. The grid consists of approximately 20 columns and 30 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

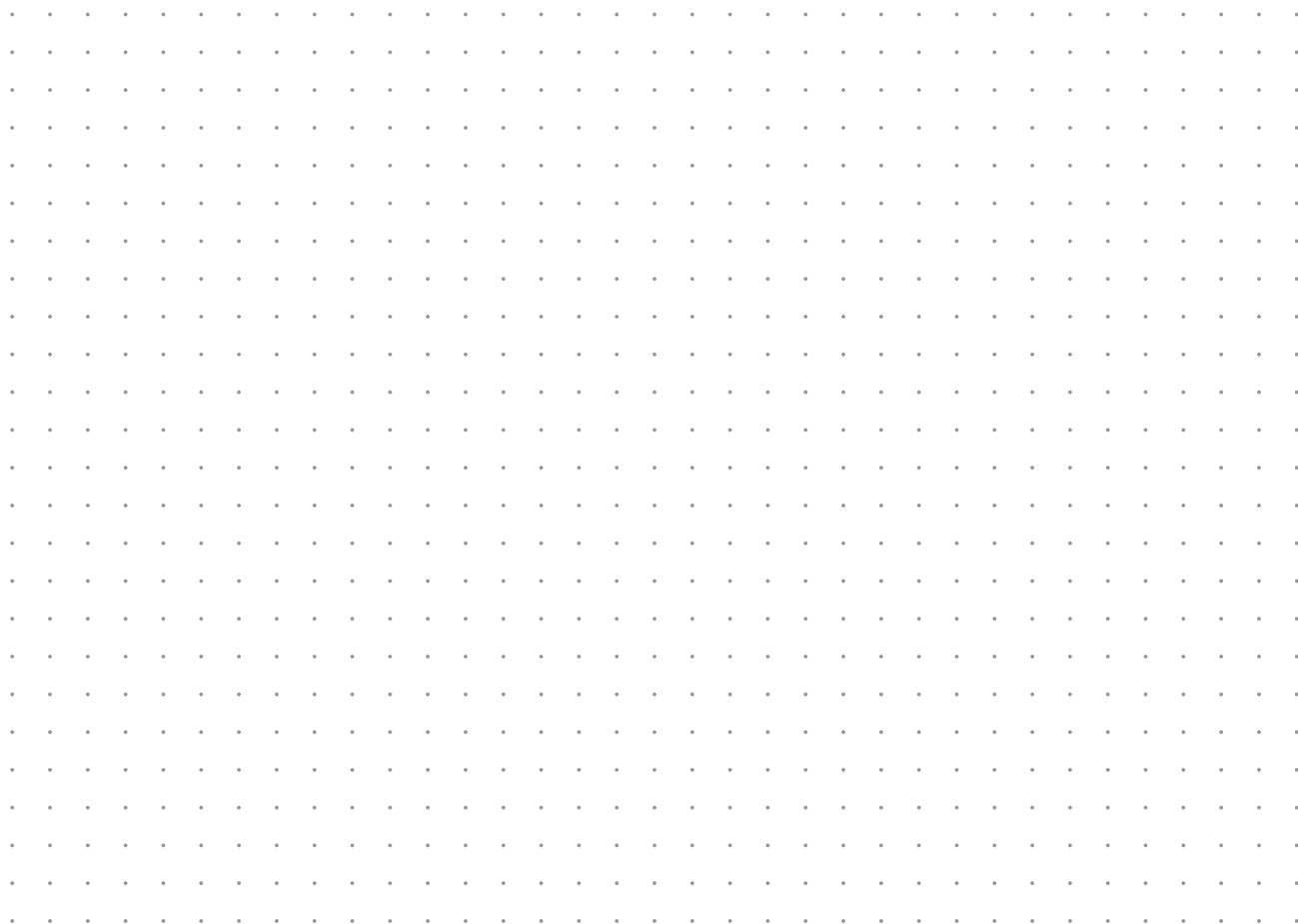
TYDZIEŃ 1

—

Dzień 3 - Wystarczająco dobra

ZADANIE

Jaka rola, którą pełnisz, przynosi Ci frustracje? Gdzie czujesz, że nie robisz czegoś wystarczająco dobrze, choć tak bardzo się starasz? Skup się nie na porażkach, a na tym, co Ci się już udało w tym obszarze. Wypisz 5 takich rzeczy. Uciesz się z nich.

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

TYDZIEŃ 1

—

Dzień 4 - Nie jestem superwoman

ZADANIE

Podziel się z kimś najbliższym: mężem, mamą, siostrą, przyjaciółką swoim lękiem. Jeżeli to zbyt trudne, to podziel się nim z Bogiem. Powiedz, czego się boisz.

A large grid of small dots, intended for writing the response to the task. The grid consists of approximately 20 columns and 30 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

TYDZIEŃ 1

—

Dzień 5 - Oczekiwania innych

ZADANIE

Wyobraź sobie, jaka byś była, gdybyś zamiast próbować sprostać oczekiwaniom innych, zajęła się tym, jaka sama chcesz być.

A large grid of small dots, intended for writing the response to the task. The grid consists of approximately 25 columns and 35 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

TYDZIEŃ 1

—

Dzień 6 - Inna

ZADANIE

Pomyśl rano, gdzie dziś spędzisz czas. A następnie pomyśl, czego do tej pory nie powiedziałaś o sobie, bo bałaś się odrzucenia? Powiedz to dziś. Możesz zacząć od słów: "Zastanawiałam się ostatnio nad..." Albo od jakichś innych :)

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"

TYDZIEŃ 1

—

Dzień 7 - Spójrz prawdzie w oczy

ZADANIE

Czyjego odrzucenia się boisz? Napisz po lewej stronie swój lęk, a po prawej wypisz co najmniej 10 zachowań tej osoby, które mogą wskazywać na coś zupełnie innego.

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of small, evenly spaced dots.

Wyzwanie adwentowe "Między lękiem, a odwagą"