

Wiadomości z przeszłości

Wypisz poniżej komunikaty, które otrzymywałeś w młodości i które – poprzez akceptację lub opór – ukształtowały Twój obraz siebie: **PRZYKŁAD:** „Nie wykorzystujesz swojego potencjału”.

Wiadomości na przyszłość

Wypisz poniżej wiadomość, którą obecnie przekazujesz swojej młodej osobie na temat tego, kim ona jest:



