

Audiobook Jesteś niesamowicie mądry (ty wariacie)

Lekcja 1 - zadanie

Wypisz na kartce 5 sytuacji, gdy wykazałeś się tym że jesteś świadomym człowiekiem. Opisz je w kilku zdaniach jak to jest działać w zgodzie ze sobą.

W drugiej części zadania wymień, gdzie bez refleksji coś robiłeś, co zupełnie nie było zgodne z Tobą. Opisz jak się czułeś, kiedy uświadomiłeś sobie że tak robiłeś.