

Audiobook Jesteś niesamowicie mądry (ty wariacie)

Lekcja 2 - zadanie

Wypisz w punktach 10 rzeczy, które Cię ograniczają, mając negatywny wpływ na Ciebie, ale ich nie zmieniasz. Wyjaśnij pod każdym punktem, co byś zyskał, gdybyś uwolnił się od nich oraz źródła niepewności i lęku, które blokują dokonanie zmiany na lepsze.