

**Odpowiedz sobie na poniższe pytania:**

1. Czego chcę/pragnę?
2. Jaki mam wybór?
3. Jakie przyjmuję założenia?
4. Za co jestem odpowiedzialn\_?
5. Jak inaczej mogę o tym myśleć?
6. Czego nie dostrzegam lub unikam?
7. Jakie kroki będzie najrozsądniej podjąć?
8. Co jest możliwe?

**Dokończ zdania:**

Jestem dumn\_ z: .....,  
bo.....

Jestem wdzięczn\_ za: .....,  
bo.....

Jestem siln\_ w: .....,  
bo.....

Radość czerpię z: .....,  
bo.....

Efekty zauważam w: .....,  
bo.....

**Uzupełnij zdania:**

1. Kiedy był\_m małym dzieckiem, chciał\_m być.....,  
ponieważ chciał\_m robić.....

2. Zanim opinie lub sugestie osób dla mnie ważnych stały się dla mnie drogowskazem, chciał\_m ROBIĆ: ....., MIEĆ:....., BYĆ: .....

3. Rzeczy, które wychodzą mi bez wysiłku, to:.....

4. Ludzie najbardziej lubią we mnie: .....  
i podziwiają we mnie: .....

5. To, co często mnie ekscytuje, ożywia i angażuje to: .....

6. Gdybym mógł/mogła o coś prosić czarodzieja lub złotą rybkę, prawdziwym spełnieniem moich marzeń byłoby: .....

7. To, co czyni moje życie wartościowym, to....., dlatego, że .....

8. Chciał\_bym, żeby inni odczuwali w mojej obecności .....

9. Gdybym znalazł się na bezludnej wyspie i nie miał nic, to miałbym jednak .....

10. Chcę być.....

### Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Jak\_ jestem dziś?

2. Kim jestem dziś?

3. Po co tu jestem?

4. Pięć charakteryzujących mnie cech, to:

5. Co jest moim celem na najbliższy miesiąc?

6. Co jest moim celem na najbliższy rok?

7. Co jest moim celem na najbliższe 5 lat?

8. Kim będę za rok?

9. Ja za pięć lat...