

Karta refleksji rodzica

Co jest dla mnie ważne?

Zachęcam Cię do wypełnienia, nie tylko przemyślenia. Nie szukaj też „dobrych odpowiedzi”. Szukaj swoich.

1. Jakim rodzicem / człowiekiem chcę być?

(np. cierpliwym, obecnym, wspierającym, ciekawym świata, spokojnym...)

2. Co w moim życiu naprawdę ma wartość, nawet jeśli bywa trudne?

(np. bliskość z dziećmi, rozwój, niezależność, zapewnienie przyszłości finansowej, spłatenie długów, relacja z partnerem, aktywność fizyczna, spokój wewnętrzny...)

3. Jakie codzienne działanie może być małym krokiem w stronę tej wartości?

(np. pobycie z dzieckiem bez telefonu przez 15 minut, powiedzenie „nie”, wyjście na spacer sam_a, zrobienie kroku w stronę rozmowy z partnerem, 10 minut treningu, kilka stron książki, zmiana rytuału...)

4. Po czym poznam, że to działa?

(Co się zmieni? Co zauważysz w sobie lub otoczeniu?)
