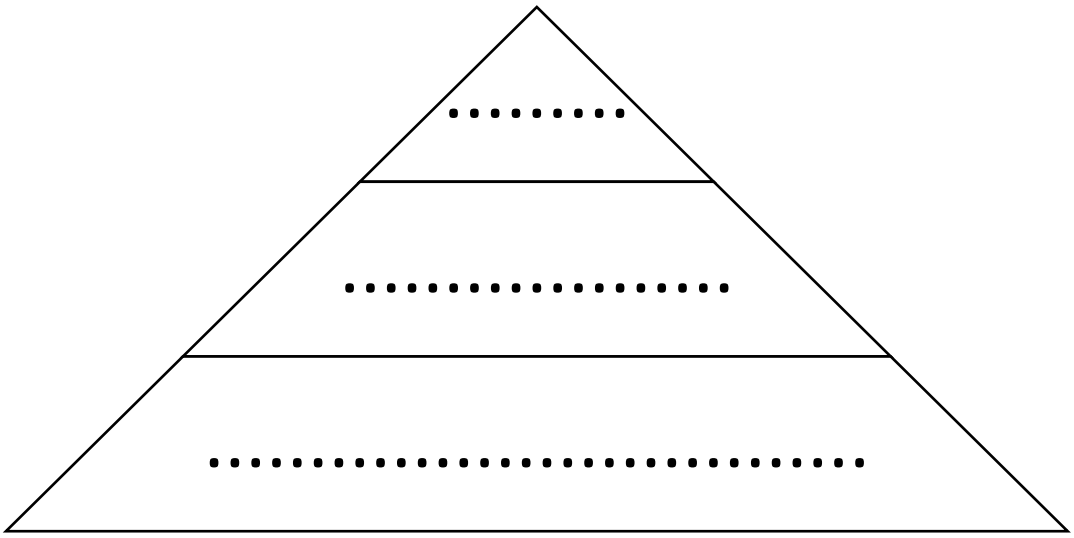
ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Dnia, …….

Psychoterapeuta: mgr Anna Kupryjaniuk

Ćwiczenie 1. Moja piramida potrzeb psychicznych.



Ćwiczenie 2. W jaki sposób zaspokajam swoje potrzeby psychiczne?

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Ćwiczenie 3. Co mogę poprawić w zaspokajaniu swoich potrzeb psychicznych? Czego potrzebuje by czuć się lepiej niż się aktualnie czuje?

……
……
……
……
……
……

……
……
……
……
……
……