



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Data:.....

Psychoterapeuta: mgr Anna Kupryjaniuk

Ćwiczenie 1. Uprzejmie proszę o uzupełnienie poniższej tabeli.

Powody do zmiany zachowania	Powody by nadal było tak jak jest

Ćwiczenie 2. Opisz w liście do przyjaciela swoje życie za 5- lat- kiedy nie nastąpiła zmiana zachowania.

Ćwiczenie 3. Opisz w liście do przyjaciela swoje życie za 5- lat- kiedy nastąpiła zmiana zachowania.