

Imię: _____

Data: _____

★ List do siebie ★



Napisz list do siebie w przyszłości. List ten możesz schować i przeczytać za kilka lat lub możesz sięgać do niego co jakiś czas - kiedy będziesz tego potrzebował. Poniżej znajduje się kilka wskazówek, co w liście do siebie możesz napisać. Jeśli chcesz coś dodać - zrób to :)

1.

Twoje hobby, ulubione czynności, książki, danie, bohater filmowy. Wszystko to, z czego jesteś dumny. Gdybyś mógł określić siebie jednym słowem - co by to było.



2.

Umiejętności, nad którymi chciałbyś popracować. Rzeczy, które wywołują u ciebie: - smutek, złość, strach oraz sposoby, dzięki którym możesz sobie z nim poradzić.



3.

Marzenia i cele, które chciałbyś osiągnąć. Miejsca, które chciałbyś odwiedzić. Sytuacje, ludzie, którzy wywołują uśmiech na Twojej twarzy, przyjemne myśli i emocje. Osoby, do których zawsze możesz się zwrócić o pomoc.

