

Odporność psychiczna



01

Jakie wyzwania, niepowodzenia i sytuacje trudne przeżywałaś/-eś w ostatnim czasie?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**W jaki sposób je przeżywałaś/-eś?**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Co lub kto Ci w tym pomógł?

~~~~~

~~~~~

~~~~~

**Czego się nauczyłaś/-eś dzięki tym sytuacjom?**

~~~~~

~~~~~

~~~~~

Odporność psychiczna



02

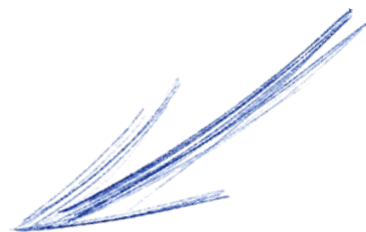
Moje zasoby:

Techniki, które już potrafię stosować:

Ludzie, na których mogę polegać:



Odporność psychiczna



03

Moje zasoby użyteczne we wspieraniu odporności psychicznej innych osób:

Wavy lines for writing.

