



## Karta Pracy Dzień 3

Popatrz na ostatnie 7 dni. Czy określiłabyś je jako przewidywalne (w dobrym tego słowa znaczeniu)?

.....  
.....  
.....

Co sądzisz o swoim odżywianiu? Czy czujesz się pewnie w tym, co jest dla Ciebie dobre, a co nie?

.....  
.....  
.....  
.....

Jeśli tak, to czy wykorzystujesz to w praktyce (czyli, czy sięgasz po to, co jest dla Ciebie dobre)? A jeśli nie, to co musiałoby się stać, żebyś tę miała pewność?

.....  
.....  
.....

**Jaką masz relację ze swoim oddechem?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Czy akceptujesz swoje ciało?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Czy akceptujesz siebie?**

.....  
.....

**Jak to sobie okazujesz na co dzień?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Co sobie uświadamiasz?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

