

11. KOTWICA DOROSŁOŚCI

Instrukcja:

1. Zapoznaj się z materiałami dotyczącymi obszarów życia (chyba, że już masz opanowane).
2. Wykonaj ćwiczenie z karteczkami (medytację) załączone na platformie kursowej.
3. Opisz każdy obszar po kolei (pytania są tylko wskazówką). W zadaniu w pierwszej kolejności jest do opisanie pozycja dziecka, co ułatwi Ci odnaleźć różnice i opisać pozycję dorosłego. Jeśli czujesz, że wolisz zacząć od opisywania pozycji dorosłego lub całkiem pominąć pozycję dziecka, możesz to zrobić.

11. KOTWICA DOROSŁOŚCI



OBSZAR FIZYCZNY

Jak się ma Twoje ciało w pozycji dziecka?

Jaką postawę przybiera?

Jak wygląda Twoja możliwość ruchu?

Jak zachowuje się Twój oddech?

Area with horizontal dashed lines for writing answers.



Jak się ma Twoje ciało w pozycji dorosłego?

Jak wygląda Twoja możliwość ruchu?

Jak zachowuje się Twój oddech?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines in a light blue or grey color. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper for children. There are no margins, text, or other markings on the page.

11. KOTWICA DOROSŁOŚCI



OBSZAR UMYSŁOWY

Czy pojawiają się formy przetrwania w pozycji dziecka? Jeśli tak, to jakie?

Jakie myśli, wzorce i przekonania przychodzą Ci do głowy?

[illegible]



Czy pojawiają się formy przetrwania w pozycji dorosłego? Jeśli tak, to jakie?

Jakie myśli, wzorce i przekonania przychodzą Ci do głowy?

[illegible]

11. KOTWICA DOROSŁOŚCI



OBSZAR EMOCJONALNY

Jakie uczucia i odczucia się w Tobie pojawiają,
kiedy jesteś w pozycji dziecka?

Jaką intensywność mają te odczucia?

[illegible]

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed orange lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

11. KOTWICA DOROSŁOŚCI



OBSZAR ENERGETYCZNY



Jak wygląda Twoje zarządzanie energią, kiedy jesteś w pozycji dziecka?

[illegible]

[illegible]

OBSZAR DUCHOWY



Jak wyglądają Twoje wartości i sens życia, kiedy jesteś w pozycji dziecka?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed orange lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed orange lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

OBSZAR RELACYJNY



Jak czujesz się na myśl o nawiązywaniu więzi, i stawianiu granic, kiedy jesteś w pozycji dziecka?

[illegible]

OBSZAR RELACYJNY

[illegible]