

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Instrukcja:

Przeczytaj pytanie i zacznij pisać wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Nie zastanawiaj się, po prostu zapisuj. Jeśli utkniesz, przeczytaj pytanie jeszcze raz i kolejny. Możesz wymienić więcej rzeczy niż zawiera pytanie.

Wymień 10 rzeczy, które lubisz  
(bez powodu)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Wymień 10 rzeczy,  
które są dla Ciebie przyjemne

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Wymień 10 rzeczy,  
których **nie** lubisz

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Wymień 5 rzeczy,  
które wkurzają Cię u ludzi dorosłych

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Wymień 5 rzeczy,  
które wkurzają Cię u dzieci

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Wymień 5 rzeczy,  
które podobają Ci się w dorosłości

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Wymień 5 rzeczy,  
które podobały Ci się w byciu dzieckiem

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## 8. ĆWICZENIA NA ROZRUCH

Wymień 5 rzeczy,  
za którymi tęsknisz

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Wymień 5 rzeczy,  
które Cię rozczulają

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_