

1. Jakie są Twoje bazowe przekonania?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

2. Wyobraź sobie nowy start dla siebie. Co byś sobie powiedział/a?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

3. Pomyśl o tym, na co zasługujesz w miłości i relacjach. Co byś sobie powiedział/a?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

4. Które przekonania pochodzą z dzieciństwa?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

5. Które przekonania zostały ukształtowane i zrewidowane albo nawet utworzone w dorosłości?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

6. Jak Twoje bazowe przekonania powstrzymują Cię i w jaki sposób mogłyby pomagać w dążeniu do Twoich celów?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

7. Czy Twoje bazowe przekonania „zaprowadziły” Cię lub utrzymują w toksycznych relacjach?

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....