



Współfinansowano ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+

Komisja Europejska

FUNDACJA TRAMPOLINA



# Empatia dla siebie

DATA: .....

1

Co się wydarzyło?

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

2

Jakie masz myśli na swój temat w związku z tą sytuacją?

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

3

Co czujesz?

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



Współfinansowano ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+

Komisja Europejska

FUNDACJA TRAMPOLINA



# Empatia dla siebie

4

Jakie Twoje potrzeby są niezaspokojone?  
Za czym tęsknisz?

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

5

W jaki sposób możesz zaspokoić swoje potrzeby?

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

6

Co w związku z tym chcesz zrobić?  
Jaką masz prośbę do siebie/innych?

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