

mini workbook



TWOJE WARTOŚCI

podejmuj zgodne z Tobą decyzję





NATALIA SADOWNIK

– psycholożka, trenerka umiejętności społecznych i psychoedukatorka

Na co dzień pracuje jako psycholog w nurcie **Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR)** z osobami dorosłymi, wspierając je w budowaniu odporności psychicznej, poprawie komunikacji, zwiększaniu pewności siebie oraz lepszym radzeniu sobie ze stresem. **Praktykę prowadzi stacjonarnie w Gdyni oraz online.**

Na moim profilu na IG [@psychologiadokawy](#), znajdziesz praktyczne wskazówki jak małymi zmianami możesz poprawić jakość swoich relacji – w tym relacji ze sobą.

Jestem autorką kursów online, podcastu oraz materiałów rozwojowych dla tych, którzy chcą lepiej ogarniać codzienne trudności.

Twoje wartości

Zastanów się nad tym co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu. Postaraj się pomyśleć o różnych sytuacjach, które były dla Ciebie takimi kamieniami milowymi, tym czym się kierujesz najczęściej podejmując trudne decyzje. Wypisz te wartości. Gdybyś miała trudność z ich nazwaniem na drugiej stronie znajdziesz listę 100 przykładowych.



Jeśli jest tego więcej śmiało je wpisz!

Lista wartości

Miłość
Rodzina
Przyjaźń
Zdrowie
Spokój wewnętrzny
Wolność
Szacunek
Zaufanie
Odpowiedzialność
Uczciwość
Radość
Pasja
Samorozwój
Kreatywność
Empatia
Bezpieczeństwo
Odwaga
Wdzięczność
Harmonia
Zrozumienie
Akceptacja
Autentyczność
Cierpliwość
Lojalność
Determinacja
Otwartość
Ciekawość
Praca zespołowa
Duchowość
Prawda
Odpowiedzialność ekol.
Inspiracja
Transparentność

Pokora
Humor
Dobroć
Odpoczynek
Dyscyplina
Szczerość
Sukces
Kompetencje
Balans
Przyjemność
Zaangażowanie
Służba innym
Samodzielność
Duma
Zrównoważony rozwój
Równość
Inicjatywa
Nadzieja
Przebaczenie
Optymizm
Integracja
Rozwój duchowy
Solidarność
Minimalizm
Eksploracja
Przewidywalność
Asertywność
Poczucie humoru
Rozwaga
Wrażliwość
Ambicja
Współpraca
Docenianie piękna

Sprawiedliwość
Elastyczność
Znaczenie
Bliskość
Autonomia
Mądrość
Tolerancja
Rzetelność
Współczucie
Entuzjazm
Etyka
Wytrwałość
Zasady moralne
Wolność słowa
Dostatek
Innowacyjność
Twórczość
Osiągnięcia
Przyzwoitość
Dbanie o siebie
Wspólnota
Zrównoważenie
Piękno
Porządek
Odpowiedzialność społ.
Motywacja
Przywiązanie
Zabawa
Wierność
Szacunek dla przyrody
Adaptacyjność
Równowaga
emocjonalna
Wspólne cele

Twoja wartości

Przy kolejnej trudności, zastanów się, czy decyzja/działanie, które podejmujesz/chcesz podjąć – jest zgodna z Twoimi wartościami. **Czy to co robisz wspiera Ciebie w dążeniu do tego, co jest dla Ciebie ważne.** Może jednak warto ponieść chwilowy koszt, by iść w zgodzie z tym co ważne dla Ciebie długoterminowo. Spóbj to sobie rozpisać.

**Decyzja /
działanie**

**czy wspiera to co
dla Ciebie ważne?
W jaki sposób?**

**Jaki będzie koszt?
Czy możesz go ponieść,
by iść za tym co ważne?**

JEŚLI CZUJESZ, ŻE CHCESZ POPRACOWAĆ GŁĘBIEJ

Sprawdź pakiet kart pracy wraz z videoprzewodnikami, który pomoże Ci w budowaniu większej pewności siebie, radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem, perfekcjonizmem i asertywnością.

PAKIET NARZĘDZI I ĆWICZEŃ ZWIĘKSZAJĄCYCH *pewność siebie*



+ nagrania z **komentarzem psychologa**, które poprowadzą Cię przez proces zwiększania **pewności siebie i asertywności**

**W
pakiecie
50 % taniej
37 zł**

ZACZNIJ TERAZ

CHCE SPRAWDZIĆ PAKIET



i jeszcze coś...

Jeśli serio serio wkreciłaś/eś się w treści psychologiczne, zobacz:



Klub psychologii do kawy – to **społeczność 4 tyś osób**, którzy co tydzień dostają na maila ciekawostkę z badań psychologicznych i ćwiczenie do jej zastosowania. Po zapisie, otrzymasz **darmowy ebook jak się lepiej komunikować**.

[Dołącz](#)



Podcast – co dwa tygodnie odcinek, przystępna **wiedza psychologiczna do zastosowania w życiu**

[Posłuchaj](#)



Instagram – **wspierające treści**, jak wykorzystać psychologię do lepszej komunikacji

[Posłuchaj](#)



Konsultacje psychologiczne, Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach. **W formie sesji online lub stacjonarnie w Gdyni**

[Umów się](#)