

# Check-lista po kursowa

1. Ustalić plan celu po kursie
2. Wdrożyć i zaplanować trening asertywności
3. 2 razy w tygodniu zadbać o swoją kobiecość
4. Praca nad przekonaniami
5. Dopisywać zdania lubię siebie za...
6. Puścić list (wybrać żywioł)
7. Dbać o siebie- aktywność, joga, medytacja, wizualizacja.
8. Obserwacja siebie
9. Sprawdzanie efektów
10. Zaangażowanie w prace nad sobą