

Harmonogram sukcesu cierpliwego rodzica

ZADANIE	STATUS WYKONANE / W TRAKCIE
Cel na wyzwanie	
Bilans cierpliwości	
Moje wyzwalacze irytacji	
„Lista Mocy”	
30 minut dla siebie	
3 kroki do cierpliwości	
Moje sposoby na uważność	
Moje sygnały zdenerwowania	
Przycisk pauzy	
Projektowanie nowych reakcji	
Moje strategie na odzyskanie spokoju	
Bilans zakończenia	

Gratuluje pierwszych sukcesów!

Izabela Antosiewicz