Wartości i oczekiwania

Poniżej znajduje się tabelka, która pozwoli ci uporządkować myśli, na temat tego, czego właściwie chcesz. Pozwoli ci zrozumieć, które z twoich wyborów są naprawdę twoje. Jeśli potrzebujesz, przedyskutuj zawartość tej tabelki z terapeutą lub psychologiem.

Co JA chcę?	**Czego ode mnie oczekują inni?**

„Nie mogę zrobić wszystkiego, co jest na tej liście, ale mogę zrobić to, co jest mi najbliższe. 😊 ”