Za nami kilka miesięcy zdecydowanie różniących się od tego, co znamy. Kiedy zaczęła się pandemia większość z nas stanęła przed licznymi trudnościami oraz wyzwaniami - aby dostosować nasze funkcjonowanie do wprowadzonych ograniczeń. Zastanów się, jakie wyzwania dotyczyły ciebie? Z jakimi trudnościami musiałaś/eś się zmierzyć?

Wyzwania/trudności
…… …… …….. …… …… …… …… ……

Przypomnij sobie początki pandemii i narzuconych ograniczeń oraz stojących przed Tobą wyzwań. Jakie myśli pojawiały się w Twojej głowie? Jakie emocje Ci towarzyszyły?

Myśli	**Uczucia**

Teraz zastanów się, co robiłaś/eś, by zadbać o siebie w tej sytuacji? Jakie działania, które Ci pomagały, podejmowałaś/eś?

……

……

……..

……

……

……

……

……

Wypisz osoby, od których czułaś/eś wsparcie w czasie pandemii.

……

……

……..

……

……

……

……

……

Dokonaj bilansu ostatnich tygodni. Zastanów się, co straciłaś/eś, a co zyskałaś/eś w tym czasie. Może jakieś nowe umiejętności? Inne spojrzenie na codzienne wyzwania?

Zyski	Straty

Co traktujesz jako swoje osiągnięcie z tego czasu? Wróć raz jeszcze do trudności z pierwszej strony i zobacz, które z nich udało Ci się pokonać. Co możesz potraktować jako sukces?

……
……
……..
……
……
……
……
……

Może się okazać, że podobne wyzwania jeszcze przed Tobą. Masz już jednak za sobą doświadczenie, które możesz wykorzystać. Jakie rady dla siebie i innych miałabyś/łbyś, gdyby sytuacja miała się powtórzyć lub spotkałyby Cię podobne wyzwania?

……
……
……..
……
……
……
……
……