



KARTA PRACY

Moduł 1. Czym są toksyczne relacje?

Ćwiczenie nr 1. Zdefiniuj swoje relacje z otoczeniem (pozytywne i negatywne).

1. Wypisz trzy cechy, które według Ciebie charakteryzują zdrową i toksyczną relację (np. zaufanie, szacunek, komunikacja lub brak szacunku, podważanie Twojego zdania, zaniżanie Twoich potrzeb)

2. Napisz, dlaczego uważasz, że te cechy są ważne w relacji.

3. Napisz, które zachowania niszczą Twoje relacje .

Refleksja:

- Jakie relacje w Twoim życiu są zdrowe a jakie nie?
- Co sprawia, że czujesz się dobrze lub nie w tych relacjach?
- Zaplanuj oczyszczenie: zastanów się, co możesz zrobić, by odsunąć się lub zakończyć relacje, które Ci nie służą.