

MODEL ELASTYCZNOŚCI PSYCHOLOGICZNEJ

PROCESY KLUCZOWE



TU I TERAZ

SKUP SIĘ NA TYM, CO DZIEJE SIĘ
W DANEJ CHWILI

OBSERWATOR

SPÓJRZ NA SWOJE DOŚWIADCZENIA
Z PERSPEKTYWY OBSERWATORA



GOTOWOŚĆ

OTWÓRZ SIĘ NA POJAWIAJĄCE SIĘ
W TOBIE DOŚWIADCZENIA

KONTAKT Z MYŚLAMI

POZWÓL, ABY MYŚLI POJAWIAŁY SIĘ
I ODCHODZIŁY



WARTOŚCI

ZASTANÓW SIĘ, KTO LUB CO JEST
DLA CIEBIE ISTOTNE W ŻYCIU

DZIAŁANIE

ZDECYDUJ W CO, ZGODNEGO Z TYM, CO DLA
CIEBIE WAŻNE, CHCESZ SIĘ ZAANGAŻOWAĆ

