



# Mój wspomnieniowy skrót

Życie jest zmienne. Każdego dnia doświadczasz różnych sytuacji, uczuć lub myśli. Pojawiają się i znikają. Część z nich chciałbyś zostawić w pamięci na dłużej, inne powinny zniknąć jak najszybciej.

Czasem warto uporządkować w głowie to, co się zdarzyło. Masz teraz taką okazję. Przed tobą kilkanaście niedokończonych zdań, które odnoszą się do tego, co minęło. Zastanów się nad jednym z nich albo nad wszystkimi. W wolne miejsce możesz wpisać lub narysować dokończenie każdego ze zdań. Możesz również tylko o nim pomyśleć.

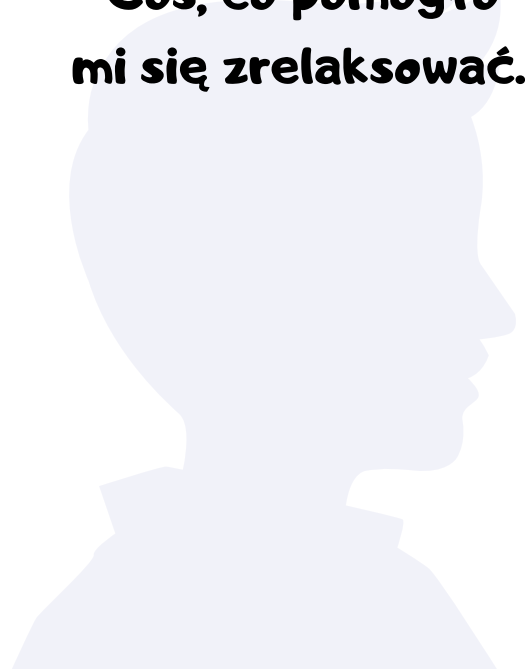
Określ czas, do którego będziesz się odnosić: ostatni dzień, tydzień czy miesiąc. Które z tych wspomnień jest dla ciebie szczególnie istotne?

Jakie chciałbyś komuś opowiedzieć? Chwila refleksji i rozmowy z kimś życzliwym na temat wybranego wspomnienia pomoże w podsumowaniu

konkretnego wycinka czasu oraz pozwoli doświadczyć wspierającej obecności drugiego człowieka.

**Coś, co wprawiło mnie w dumę...**

**Coś, co pomogło  
mi się zrelaksować...**



**Coś, co się nie sprawdziło...**

**Coś, co mnie zaniepokoiło...**



**Coś, co mnie wystraszyło...**

**Coś, czego się nauczyłem...**



**Coś, czego pozazdrościłem...**



**Coś, o co zawałczyłem...**



**Coś, co zapadło mi w pamięć...**



**Coś, na co się spóźniłem...**



**Coś, co chętnie powtórzę...**



**Coś, w czym miałem rację...**



**Coś, co wygrałem...**



**Coś, co zagubiłem...**



**Coś, czego już nie potrzebuję...**



**Coś, czym chcę się pochwalić...**



**Coś, co było dla mnie ważne...**



**Coś, czego nie chcę zapomnieć...**



**Coś, co wymyśliłem...**



**Coś, czego się obawiałem...**



**Coś, co mnie zaskoczyło...**



**Coś, co obroniłem...**



**Coś, o co się pokłóciłem...**



**Coś, co chcę naprawić...**



**Coś, co wprawiło mnie w dumę...**



**Coś, co pomogło mi się zrelaksować...**



**Coś, co się nie sprawdziło...**



**Coś, co mnie zaniepokoiło...**



**Coś, co mnie wystraszyło...**



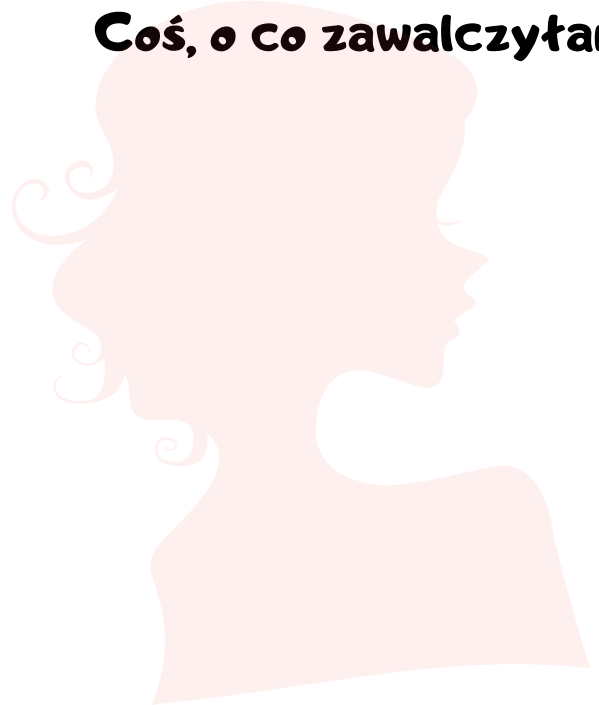
**Coś, czego się nauczyłam...**



**Coś, czego pozazdrościłam...**



**Coś, o co zawałczyłam...**



**Coś, co zapadło mi w pamięć...**



**Coś, na co się spóźniłam...**



**Coś, co chętnie powtórzę...**



**Coś, w czym miałam rację...**



**Coś, co wygrałam...**



**Coś, co zagubiłam...**



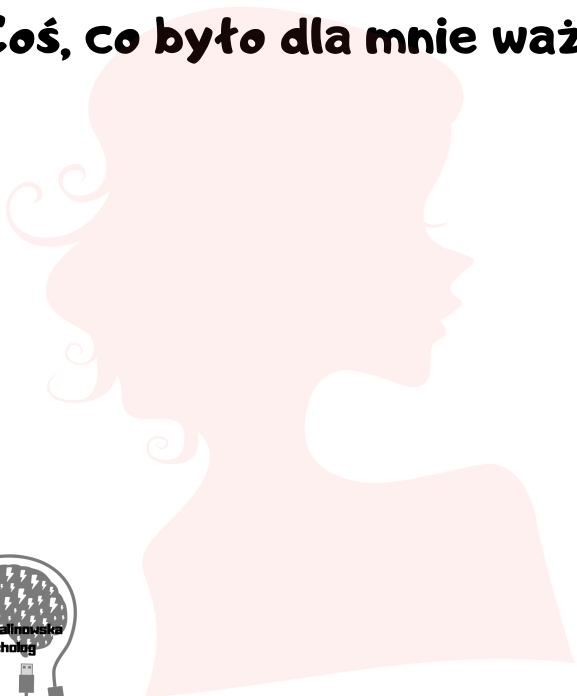
**Coś, czego już nie potrzebuję...**



**Coś, czym chcę się pochwalić...**



**Coś, co było dla mnie ważne...**



**Coś, czego nie chcę zapomnieć...**





**Coś, co wymyśliłam...**



**Coś, czego się obawiałam...**



**Coś, co mnie zaskoczyło...**



**Coś, co obroniłam...**



**Coś, o co się pokłóciłam...**



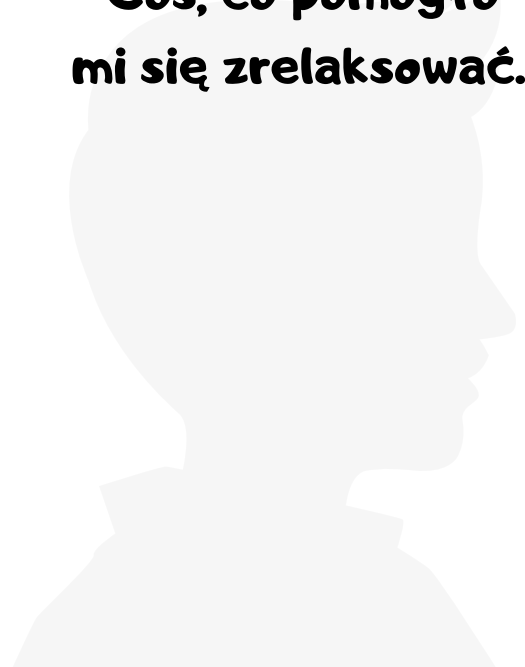
**Coś, co chcę naprawić...**



**Coś, co wprawiło mnie w dumę...**



**Coś, co pomogło mi się zrelaksować...**



**Coś, co się nie sprawdziło...**



**Coś, co mnie zaniepokoiło...**



**Coś, co mnie wystraszyło...**



**Coś, czego się nauczyłem...**



**Coś, czego pozazdrościłem...**



**Coś, o co zawałczyłem...**



**Coś, co zapadło mi w pamięć...**



**Coś, na co się spóźniłem...**



**Coś, co chętnie powtórzę...**



**Coś, w czym miałem rację...**



**Coś, co wygrałem...**



**Coś, co zagubiłem...**



**Coś, czego już nie potrzebuję...**



**Coś, czym chcę się pochwalić...**



**Coś, co było dla mnie ważne...**



**Coś, czego nie chcę zapomnieć...**



**Coś, co wymyśliłem...**



**Coś, czego się obawiałem...**



**Coś, co mnie zaskoczyło...**



**Coś, co obroniłem...**



**Coś, o co się pokłóciłem...**



**Coś, co chcę naprawić...**



**Coś, co wprawiło mnie w dumę...**



**Coś, co pomogło mi się zrelaksować...**



**Coś, co się nie sprawdziło...**



**Coś, co mnie zaniepokoiło...**



**Coś, co mnie wystraszyło...**



**Coś, czego się nauczyłam...**



**Coś, czego pozazdrościłam...**



**Coś, o co zawałczyłam...**



**Coś, co zapadło mi w pamięć...**



**Coś, na co się spóźniłam...**



**Coś, co chętnie powtórzę...**



**Coś, w czym miałam rację...**



**Coś, co wygrałam...**



**Coś, co zagubiłam...**



**Coś, czego już nie potrzebuję...**



**Coś, czym chcę się pochwalić...**



**Coś, co było dla mnie ważne...**



**Coś, czego nie chcę zapomnieć...**





**Coś, co wymyśliłam...**



**Coś, czego się obawiałam...**



**Coś, co mnie zaskoczyło...**



**Coś, co obroniłam...**



**Coś, o co się pokłóciłam...**



**Coś, co chcę naprawić...**

