

TEMAT:

*Czemu nie
pozwalam odejść?*

ZATRZYMANIE 2

liście



ZADANIE:

*Pomyśl, co chcesz puścić – oczekiwanie,
porównanie, presję.*



LIŚCIE

ODPUSZCZANIE I WOLNOŚĆ



Liść – puszczam to, co już nie moje

“

**NIE MUSZĘ
WSZYSTKIEGO
DŹWIGAĆ**

”



*Co dziś możesz zostawić,
żeby poczuć się lepiej?*

Zapisz refleksję _____



Wiatr – lekkość

“

**NIE MUSZĘ
KONTROLOWAĆ
WSZYSTKIEGO**

”



*Pozwól, by życie też
coś za Ciebie uniosło.*

Zapisz refleksję _____



Jesień – przemiana

“

**ZMIANA TO NIE KONIEC.
TO NOWY POCZĄTEK**

”



*Co dojrzewa w Tobie, choć
jeszcze tego nie dostrzegasz
lub nie chcesz dostrzec?*

Zapisz refleksję _____



Rzeka – przepływ

**“ POZWALAM SOBIE
PŁYNAĆ, NIE MUSZĘ
ZAWSZE WALCZYĆ ”**



*W jakiej sferze życia
możesz odpuścić ster?*

Zapisz refleksję _____



Ślad – pamięć

“

**KAŻDE
DOŚWIADCZENIE
COŚ MI DAŁO**

”



*Zamiast żatować, zapytaj:
czego mnie to nauczyło?*

Zapisz refleksję _____



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Studiów Społeczno-Obywatelskich



Rządowy Program
Fundusz Inicjatyw
Obywatelskich
na lata 2021-2030

NOWE FIO

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030**



**FUNDACJA HOLISTYCZNE
CENTRUM WSPARCIA**

2020