Historia Życia

Przeszłość, Teraźniejszość, Przyszłość

Pisanie historii swojego życia może pomóc ci znaleźć sens i wartość w swoich doświadczeniach. Pozwoli ci na ułożenie swoich myśli i wykorzystanie ich do rozwoju osobistego. Badania wykazują, że ludzie budujący swoje historie mają silniejsze poczucie sensu życia, co może poprawiać nastrój.

Przeszłość

Napisz historię swojej przeszłości. Pamiętaj o opisaniu przezwyciężonych trudności i swoich cech i mocnych stron, które ci w tym pomogły.

© 2015 Therapist Aid LLC

Historia Życia

Przeszłość, Teraźniejszość, Przyszłość

Teraźniejszość

Opisz swoje życie i kim teraz jesteś. Jak różnisz się od siebie w przeszłości? Jakie są twoje obecne mocne strony? Jakie wyzwania stoją obecnie przed tobą?

© 2015 Therapist Aid LLC

Historia Życia

Przeszłość, Teraźniejszość, Przyszłość

Przyszłość

Opisz swoją idealną przyszłość. Czym będzie różniła się od teraźniejszości? Jak ty się zmienisz?

© 2015 Therapist Aid LLC