Ćwiczenie 1

Podejmij pracę nad samopoznaniem

Zastanów się i odpowiedz, jakie są Twoje motywy podjęcia pracy nad samopoznaniem? Jakie wydarzenia Twojego życia mają na to wpływ? Jakie podejmiesz kroki, by tę pracę wykonać? Zaplanuj, proszę, poszczególne kroki i konkretne sposoby ich realizacji: 1) ile czasu w tygodniu poświęcisz na samopoznanie? Ile czasu dziennie, 2) w jaki sposób zapewnisz sobie ciszę? gdzie znajdziesz swoją „spokojną przystań"?, 3) kogo poprosisz na Towarzysza swojej pracy? Z kim będziesz mógł/mogła porozmawiać, wymienić myśli?, 4) z jakich pomocy skorzystasz? gdzie zapiszesz wyniki swojej pracy? w jaki sposób zagwarantujesz sobie, że pracę tę zakończysz, czyli osiągniesz swój cel?