STREFA WIEDZY · KARTA DO WŁASNYCH NOTATEK

# Moja przestrzeń na odpoczynek

Zapisz tyle, ile chcesz. Możesz wrócić do tej karty lub omówić wybrane notatki podczas konsultacji.

## Co dziś zajmuje moją uwagę?

## Czego teraz potrzebuję?

## Co zazwyczaj pomaga mi odpocząć?

## Jeden mały krok na najbliższy dzień

## Kiedy i z kim chcę o tym porozmawiać?

Karta do refleksji i psychoedukacji. Nie zastępuje diagnozy ani psychoterapii. Ten plik działa lokalnie, bez formularza i bez przesyłania Twoich notatek.

© Ewa Jantos | Psychoterapia i wsparcie psychologiczne