

---





# Dziennik odkrywania siebie

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Wpis dzienny

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

Data: \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

**Pytanie o cel życia** *(zadaj sobie jedno głębokie pytanie o to, kim jesteś lub chcesz być)*

---

---

---

**Wartości fundamentalne** *(jakie wartości kierują twoimi decyzjami? uczciwość, wolność, rozwój...)*

---

---

**Moje mocne strony** *(w czym jesteś dobra/dobry? co inni w tobie cenią?)*

---

---

**Eksplorowane lęki** *(jaki strach zauważyłaś/zauważyłeś lub z jakim się zmierzyłaś/zmierzyłeś dziś?)*

---

---

**Przekonania ograniczające** *(jaką historię opowiadasz sobie, która może cię powstrzymywać?)*

---

---

**Czego się nauczyłem/-am** *(jakiej fotograficznej lekcji lub spostrzeżenia nauczyła cię ta sesja?)*

---

---

**Dzisiejsza refleksja** *(co poszło dobrze? co mogłoby być lepsze?)*

---

---

**Wdzięczność** *(za co jesteś dzisiaj wdzięczny? wymień jedną konkretną osobę, chwilę lub rzecz)*

---

---