

# Jak zmieniam życie innych?

Odpowiedz sobie na pytanie jak zmieniasz życie innych. Możesz zastanowić się nad tym w kontekście Twojej relacji z jedną osobą, np. współmałżonkiem lub dzieckiem lub zastanowić się nad tym ogóle.

**Ja...**

|                  |                      |                  |
|------------------|----------------------|------------------|
| Przeszkadzam     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Pomagam          |
| Pouczam          | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Inspiruję        |
| Krytykuję        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Chwalę           |
| Pomniejszam      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Powiększam       |
| Zasmucam         | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Pocieszam        |
| Nienawidzę       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Kocham           |
| Nie lubię        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Lubię            |
| Uwsteczniam      | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Rozwijam         |
| Zawstydzam       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Ośmielam         |
| Zastraszam       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Dodaję odwagi    |
| Zabieram energię | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Daję energię     |
| Demotywuje       | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Motywuje         |
| Czynię gorszym   | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Czynię lepszym   |
| Powoduję grymas  | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Powoduję uśmiech |
| Denerwuję        | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Uspokajam        |
| Biorę            | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Daję             |

W której kwestii masz najmniej punktów? Przez najbliższy tydzień skup się na tym co jest po prawej stronie danego wiersza, tzn. np. zamiast myśleć o tym, żeby nie krytykować innych myśl o tym, żeby ich inspirować.