

BAZOWE ZRANIENIA

1. Jakie są Twoje bazowe zranienia?

What are your core wounds?

2. Jak te zranienia wpłynęły na Ciebie w dzieciństwie?

How have these wounds affected you in adulthood?

3. Czego unikasz przez swoje bazowe zranienia?

Because of your core wounds, what have you avoided?

4. Czy Twoje bazowe zranienia odegrały rolę w relacjach, w których byłeś/aś lub jesteś? Opisz je i poreflectuj nad nimi.

Have your core wounds played a role in the types of relationships you have been in (or are in)? Write about that and reflect on it

5. Jakie są możliwości, żebyś wykorzystał/wykorzystała wiedzę o swoich bazowych zranieniach, by stawiać lepsze granice? Wybierać inne relacje? Mieć wobec siebie więcej wyrozumiałości?

Can you think of ways you can use knowledge of your core wounds to build better boundaries?

Choose different relationships? Be more compassionate with yourself?
