Indywidualne ćwiczenie nr 2

Rozwiń opis emocji z ćwiczenia nr 1, które dotyczyło zalet i korzyści, które mogą towarzyszyć planowanym zmianom w Twoim życiu. W tym ćwiczeniu zwróć uwagę na **brak zmian i emocje związane z brakiem podjęcia próby**. W celu ułatwienia wykonania ćwiczenia, można posłużyć się tabelą i zapisać w odzielnych rubrykach wady i zalety takiej sytuacji. Następnie omawiamy pokrótce towarzyszące temu ćwiczeniu emocje. (Ćwiczenie może być w formie tabelki do wypełnienia, rysunku, bazgrołów, tekstu, luźnych haseł)