

DO PRACY WŁASNEJ

Na początku może okazać się interesujące i przydatne zapisanie odpowiedzi na następujące pytania. Po zakończeniu możesz ponownie zastanowić się nad pierwotnymi przyczynami uczestnictwa w kursie.

Co skłoniło mnie do uważności?

Jakie są moje oczekiwania dotyczące treningu?

Co mam nadzieję wynieść z treningu?

Jakie mam obawy / wątpliwości / wątpliwości dotyczące treningu?
