



PRZEPRASZAM

TO NIE SŁOWA

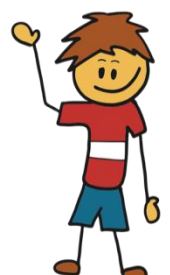
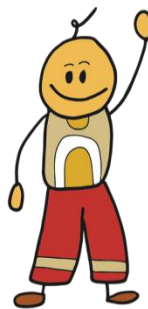
...TO PODSTAWA

PRZEPRASZAJ JEŚLI :

- Twoje zachowanie kogoś zraniło
- Przekroczyłeś/ przekroczyłaś granicę drugiej osoby
- Popełniłeś / popełniłaś błąd, którego żałujesz
- Masz poczucie, że warto było postąpić inaczej i chciałbyś/ chciałabyś inaczej się zachować

NIE PRZEPRASZAJ:

- Jeśli robisz to, bo tak tylko wypada
- Za bycie sobą
- Za swoje wybory
- Za podjęte decyzje
- Za pomoc innym
- Za swoje potrzeby
- Za nie swoje zachowanie
- Za dbanie o swój komfort psychiczny
- Za swoje marzenia
- Za swoją wiarę
- Za swoją miłość



- Za to, że JESTEŚ!
- Za wyrażanie tego, co czujesz\

Źródło: dr KAMILA OLGA PSYCHOLOG Obraz: Pixabay