



---

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING • WWW.ELINESNEL.COM

---

# DYPLÓM

„UWAGA, TO DZIAŁA!”

dla

---



PODPIS

---



ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING • WWW.ELINESNEL.COM

# DYPLOM

## „UWAGA, TO DZIAŁA!”

dla

Nauczyłem/am się  prawie nic  
 trochę  
 dużo

o oddychaniu i uważności.

Najlepiej pamiętam:

---

---

Jestem teraz:  trochę lepsz/a  
 lepsz/a  
 taki sam/taka sama

w koncentrowaniu uwagi.

Zauważam to po tym, że:

---

---

PODPIS:

---

Wskaż, co sądzisz o zajęciach „Uwaga, to działa!”  
teraz, kiedy ukończyłeś/aś ten trening.

Zaznacz te punkty, z którymi się zgadzasz:

- śpię lepiej
- czuję mniej stresu w ciele
- czuję większy spokój w mojej głowie
- jestem lepsz/a w powstrzymaniu się od  
robienia rzeczy, które nie są dla mnie dobre
- łatwiej mi powiedzieć „nie”
- jestem bardziej pewny/a siebie
- a ponadto:

---

---

Chciałbym/chciałabym się nauczyć więcej o:

---

---

Uważam, że poradziłem/am sobie: