



Οι ανάγκες και τα όριά μου

Τι χρειάζομαι περισσότερο αυτή τη στιγμή;

Ναί

Όχι

Ξεκούραση

Υποστήριξη

Χρόνος για τον εαυτό μου

Να ακούγεσαι

Σαφέστερα όρια

Τα Αποτελέσματα

Πού λέω «ναι» πολύ συχνά;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πού θα βοηθούσε να πεις όχι;

.....

.....

.....

.....

.....

.....