



Exercițiu Auto-reflecție

Adu-ți aminte de o situație când cineva a făcut sau a spus ceva ce NU ți-a plăcut.

<p>1 CE S-A ÎNTÂMPLAT?</p> <p>Scrie exact doar ce a spus sau făcut persoana respectivă.</p>	<p>2 CARE AU FOST GÂNDURILE TALE?</p> <p>Scrie ce dialog interior aveai atunci despre persoana respectivă, despre situație și despre tine. Fără cenzură!</p>
<p>3 CUM TE-AI SIMȚIT ATUNCI?</p>	<p>6 CUM TE SIMȚI ACUM CÂND TE GÂNDEȘTI LA ACEEA SITUAȚIE?</p>
<p>4 CE NEVOI ALE TALE CREZI CĂ ȚI-AU FOST AFECTATE ATUNCI?</p>	<p>7 CE E IMPORTANT PENTRU TINE ACUM LEGAT DE CE S-A ÎNTÂMPLAT?</p>
<p>5 CE AI FI PUTUT FACE TU DIFERIT ÎN ACEEA SITUAȚIE PENTRU A-TI IMPLINI ACEASTA NEVOIE?</p>	<p>8 CE POTI FACE ACUM PENTRU A-ȚI ÎMPLINI ACEASTA NEVOIE?</p>