

EXERCITIUL 7

Gandeste-te la ultima data cand...

Ai spus „nu” si ai vrut sa spui „nu”:

Ai pus pe primul loc propriile prioritati

Te-ai exprimat bine

Nu ai spus „scuze” pentru ca nu era vina ta

Daniela Nica

.....

.....

Ai simtit ca esti de succes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ai luat o decizie pe cont propriu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Te-ai comparat in mod favorabil cu ceilalti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ai spus „Eu pot sa fac asta!”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ai spus da unei oportunitati de a fi in lumina reflectoarelor

Nu te-ai simtit vinovat pentru o decizie pe care ai luat-o

Vezi? De fapt, esti in stare sa faci asta! A gasi exceptii de la patternurile tale obisnuite de comportament arata ca tu ai abilitatile si resursele pentru a raspunde in mod diferit. Du-te inapoi si citeste din nou ceea ce ai scris in acest exercitiu si adu-ti aminte cum te-ai simtit in acel moment. Cum te simti acum?

Scrie cum te simti in casuta de mai jos.