

EXERCITIUL 6

Scrie dedesupt de fiecare comportament cine crezi ca ti-a aratat acest comportament in trecut. Nu invinovatim pe nimeni aici, vrem pur si simplu sa intelegem cum anume a aparut acest pattern, in asa fel incat sa decidem ce vrem sa facem in aceasta privinta si daca vrem sau nu sa il schimbam acum.

Cine obisnuia, in copilaria ta, sa spuna „da” atunci cand, de fapt, voia sa spuna „nu”?

Cine punea pe primul loc nevoile altor oameni si le lasa pe cele proprii pana cand nu mai ramanea timp pentru ele?

Cui ii era dificil sa isi exprime parerile si sentimentele si uneori parca avea limba legata, sfarsind prin a nu mai spune ceea ce voia sa spuna?

Cine obisnuia sa spuna „scuza-ma” atunci cand nu era cazul?

Cine se simtea ca un ratat?

Cine obisnuia sa ceara celorlalti ajutor in luarea deciziilor?

Cine se compara in mod defavorabil cu alti oameni?

Cine folosea mult propozitia „Nu pot!”?

Cine se ferea de lumina reflectoarelor?

Cine se simtea vinovat de deciziile pe care trebuia sa le ia?
