

EXERCITIUL 3

Gandeste-te la ultimele cateva ori cand ai experimentat stima de sine scazuta si scrie-le aici. Apoi, ia in considerare, intr-un mod cat mai explorativ, ce rezultat pozitiv este posibil sa fi obtinut avand acea stima de sine scazuta.

Gandeste-te acum la beneficiile pe care le-ai avut tu avand o stima de sine scazuta. Care au fost acestea si ce ai obtinut din ele ?

➤ Atunci cand :

.....

.....

.....

.....

.....

➤ In ce ocazie si ce crezi ca ai castigat din a avea o stima de sine scazuta

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Atunci cand :

.....

.....

.....

.....

.....

➤ In ce ocazie si ce crezi ca ai castigat din a avea o stima de sine scazuta

.....

.....

.....

.....

.....