## **EXERCITIUL 2**

Tine un jurnal al zilei pentru a tine evidenta asupra momentelor in care experientiezi stima de sine inalta sau joasa. De exemplu, in aceasta seara te poti gandi la ziua de azi, pentru ca iti este inca proaspata in minte. Noteaza-ti balanta intre inalte si joase.

Ora	Este ridicata sau scazuta stima mea de sine ?	Ce s-a intamplat ? (evenimentul)	Ce ai gandit despre tine? Ce ai gandit despre eveniment?	S-a mai intamplat asta inainte, este cumva un pattern ?