

EXERCITIUL 4

Mergi inapoi la ex 1. Si uita-te la note. Ce nota ai vrea sa vezi la fiecare din acele intreabari sau afirmatii ? Scrie la fiecare nota pe care ti-o doresti la sfarsitul acestui an de mentorship.

Cat de bine primesti criticile ?	
Te simti pretuit de catre colegii tai sau cei cu care interactionezi zilnic ?	
Cat de des spui ceea ce gandesti cu adevarat sau , pur si simplu, esti de acord cu punctul de vedere majoritar ?	
Obtii ceea ce vrei din relatiile tale ?	
Atunci cand cineva nu este de acord cu tine, o iei personal ?	
Esti invidios fata de ce au ceilalti si te gandesti ca ei se descurca mai bine decat tine ?	
Te simti uneori neiubit ?	
Te simti stanjenit de modul in care arati ?	
Te simti cateodata ca o victima ?	
Simti ca nu esti destul de bun ?	

Gandindu-te la notele pe care le-ai scris, hai sa le dam o voce, sa le dam un corp, completand urmatoarele propozitii :

- Atunci cand simt ca cineva se manifesta critic vreau sa :

.....
.....
.....
.....

- Vreau ca oamenii (prietenii, colegii, familia) sa ma pretuiasca pentru ca eu :

.....
.....
.....
.....

- Pe viitor, atunci cand nu sunt de acord cu ce spune cineva :

.....
.....

.....
.....

- Vreau.....
.....
.....din relatiile mele.

- Atunci cand cineva nu este de acord cu mine, pur si simplu voi gandi :
.....
.....
.....

- Atunci cand voi fi tentat sa ma simt invidios imi voi aminti ca :
.....
.....
.....

- Atunci cand ma voi simti neiubit imi voi aminti ca :
.....
.....
.....

- Voi face niste schimbari in aspectul meu, in aceste arii :
.....
.....
.....

- In loc sa ma simt ca o victima, imi voi aminti ca :
.....
.....
.....

- Sunt destul de bun deoarece eu :
.....
.....
.....

Daca ai alte scopuri specifice legate de incredere scrie-le mai jos :

➤ Vreau sa pot (sa fiu capabil) sa :

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Vreau sa ma simt :

.....

.....

.....

.....

.....

➤ Sau foloseste cuvintele tale :

.....

.....

.....

.....

.....