Случаи, когда выбираю себя:

1. Моё решение записаться и сходить на встречу с гештальт-терапевтом, когда это было неудобно жене. Однако, поставил свои ценности выше и настоял, что у меня есть потребность сходить именно в этот день и это время. Позже моё спокойствие и понимание к недовольству жены привели к нашему быстрому примирению.

2. Попросил жену достать мне понравившийся крем для рук фирмы Yves Rocher, который дарят в качестве подарка за заказ. Подкрепил свое пожелание необходимостью, что руки сохнут от холода. Она пообещала сделать заказ и достать его для меня, как будет у неё возможность зайти в магазин в торговом центре. Позже она действительно сделала заказ и отадала мне этот крем, который и хотел.

3. Моё желание сходить втроём на обед с коллегой и подругой. Захотелось встретиться с подругой, заодно познакомить её с колллегой. Принял участие в организации этого события. В итоге отлично пообщались, покушали и хорошо провели время. Встреча прошла отлично, все остались довольны.

4. Моя активность и энтузиазм на комадной детективной игре с женой и её подругой помогли нашей команде набрать несколько победных очков. Когда решил головоломки и угадал логику создателей загадок, а также правильно ответил на финальный вопрос, хотя у подруги была другая версия. Отстоял свой вариант, который принёс нам очки.

5. Оформил себе заказ в Озон на книгу по психологии, которую выбрал для себя сам и которую хочу прочитать. Несмотря на то, что Лена тоже хотела мне подарить книгу по психологии, но на своё усмотрение и не знаю конкретно что там может быть.

6. Не стал во время обеда у мамы себя заставлять есть пирожок с творогом после обеда, а предпочёл его забрать с собой на работу, чтобы позже перекусить с чаем. Начинаю видеть свою возможность ограничивать желание матери меня перекормить.