

Activitat 2

*Una carta al
meu "jo"*

Estimat/da jo:

En aquesta carta a un/a mateix/a cal ser sincer/a i valent/a. Tingues en compte les següents idees:

- Quantes vegades insulto a la meva jo?
- Quantes vegades li dono l'enhorabona?
- Quantes coses m'agraden de la meva manera de ser, del meu "jo"?
- Hi ha més coses que m'agraden o coses que em disgusten?
- Em queixo al meu "jo" de coses que no es poden controlar?