

Ćwiczenie 1. Pozytywne myślenie o sobie.

Zastanów się i wypisz po pięć rzeczy które, lubisz w sobie/uważasz za swój plus:

W wyglądzie zewnętrznym, we własnym ciele:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

W swojej inteligencji wiedzy, mądrości, zdolnościach:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

W swoim charakterze, wartościach, moralności:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

W swoich cechach kobiecych, męskich:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

W kontaktach z ludźmi, z przyjaciółmi :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.