

## UGYAN KI ISMERI ÖNMAGÁT? I.

### MILYEN VAGYOK

- reggel, ha fölbredek
- munka közben
- szabad időmben
- ha egyedül vagyok
- ha valamit el akarok érní, valakire hatást tenni
- ha pechem van
- ha zavarnak
- amikor fáradt vagyok

### VAJON

- hamar felindulok
- sikereim vannak
- könnyen sértődöm
- vezetői tehetségem van
- megközelíthető vagyok
- inkább félnék vagyok
- parancsolgató
- bizonytalan
- viszálykodó
- NYÍLT
- realista
- szeszélyes
- álmodozó
- békülékeny
- lelkesedő
- "nélkülem semmit" típus
- öntudatos
- kárörvendő
- megbízható
- lojális ...

### SZEREPEM az életben: (apa - anya)

- kolléga
- szerelmes
- barát
- tanácsadó
- elöljáró
- alárendelt
- partner

## KI ISMERI ÖNMAGÁT II.

### TUDOK-E

- kudarcot elismerni
- dorgálást tűrni
- válságban kitartani
- figyelmeztetést elfogadni
- mellőzést tudomásul venni
- boldog lenni
- az igazságot elviselni
- mások érdekében föllépni
- magamat megvédeni (hogyan)
- jó oldalamat érvényre juttatni
- véleményemet megmondani és keresztülvinni
- ellentmondást meghallgatni és elismerni
- másokkal örülni
- hibámat megvallani
- bocsánatot kérni
- megbocsátani
- gyűlölni
- dühös lenni

### MILYEN LENNÉK SZÍVESEN?

- Mihez szeretnék érteni?
- Kit szeretek? (Miért?)
- Minek örülök?
- Mitől félek?
- Mikor húzom ki magam valamiből?
- Jót várok-e, vagy mindig a legrosszabbat?
- Mikor nem mondok igazat?
- Mit várok magamtól, a jövőtől, a többiektől, a haláltól?

### KI ISMERI ÖNMAGÁT? III.

- KIKTŐL FÜGGÖK?
- Tudok-e neheztelés nélkül gondolni szüleimre?
  - Mit tesznek értem mások?
  - Ki függ tőlem?
  - Kihasznlom-e ezt?
  - Ki a barátom?
  - Kihez mennék, ha bajba jutnék?
  - Mi megy legjobban az idegeimre azoktól, akikkel együtt kell élnem?
  - És saját magamtól?
  - Mit szeretnék a múltamból elfelejteni?
  - Miről nem szeretnék soha beszélni?
  - Mikor gondolk Istenre? Miért?

- HOGYAN REAGÁLOK?
- váratlan találkozásokra
  - veszélyes helyzetekre
  - támadásokra
  - gyanúsításokra
  - félreértésekre
  - arra, ha kihasználnak
  - ha az utcán egy részegét látok
  - ha azt hallom, hogy egy fiatalembert lecsuktak
  - egy lány jó házasságot köt
  - valaki a lottón nyer...