

UNICITATEA TA

Scrie mai jos calitățile și abilitățile de care dispui. Minim 10.

În ce constă unicitatea ta?

SCHIMBAREA – ÎNLOCUIREA COMPORTAMENTELOR NEDORITE

Ce comportament vrei să schimbi prima dată la tine?

CU CE VREI SĂ SCHIMBI COMPORTAMENTUL NEDORIT?

Cum ar arăta noul tău comportament?

CÂT TIMP ÎȚI ALOCI PENTRU A FACE PRIMA SCHIMBARE ?

Gândește-te de cât timp crezi că ai nevoie să implementezi noul tău comportament?

Nota:

Indiferent care consideri tu că este timpul de care ai nevoie este perfect. Dă-ți voie să-ți iei timpul necesar ție, nu altora.

Cum te-ai gândit să faci lucrul acesta?

Note/Observații/Concluzii