

Jocul stimei de sine

Jocul poate fi jucat de minim 2 jucatori. Jucatorii aleg, pe rand, un numar si o litera si identifica casuta corespunzatoare (ex. 3b= imi confrunt frica).

Fiecare jucator este invitat:

1. sa discute despre o situatie anterioara cand a avut acel comportament
2. sa isi imagineze o situatie viitoare cand va putea avea acel comportament.

1

2

3

4

5

| | | | | | |
|----------|------------------------------|------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------|
| a | imi dezvolt o noua abilitate | renunt la influente negative | ies din zona de confort | fac ceva creativ | imi spun parerea |
| b | spun ceea ce simt | accept ca uneori pot gresi | imi confrunt frica | imi prioritizez timpul | imi fac timp pentru recreere |
| c | fac sport | fac activitati care imi plac | am grija de mine | dau dovada de modestie | sunt iubitor fata de mine |
| d | ma tin de cuvant | sunt o persoana valoroasa | ma apreciez | am vise si dorinte | gandesc rational |
| e | ajut pe cineva | nu ma compar cu altii | ma focusez pe prezent | citesc ceva inspirational | dau dovada de integritate |