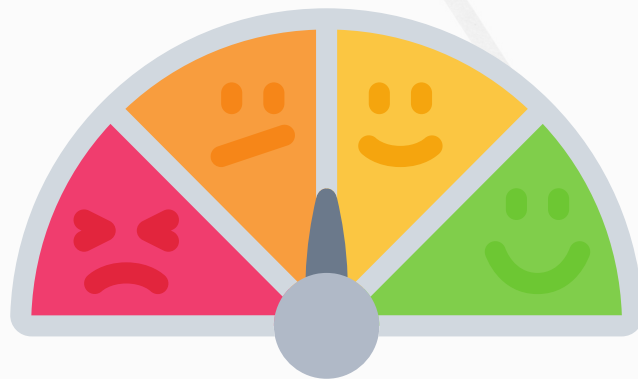




Σε μία κλίμακα από το 1 ως το 10, όπου 10 είναι το τέλειο, πώς βαθμολογείς τον εαυτό σου:

Σε ό,τι αφορά την παρατήρηση: Πώς παρατηρείς τον εαυτό σου στο τώρα; Από τους άλλους, από το αποτέλεσμα; Πόσο ενσυνείδητος/η είσαι για τις επιλογές σου και τις δράσεις σου;

Σε ό,τι αφορά την αναγνώριση: Υπάρχουν κάποια μοτίβα συμπεριφοράς, σκέψεις που έχεις αναγνωρίσει στον εαυτό σου; Αν ναι σημειώσε τα και γίνε όσο πιο συγκεκριμένος/η μπορείς.

.....

.....

.....

.....

Σε ό,τι αφορά την αποδοχή: Πόσο εύκολο ή δύσκολο σου είναι να αποδεχτείς τα σωστά σου; Πόσο εύκολο ή δύσκολο σου είναι να αποδεχτείς τα στραβά σου; Ποιο σε δυσκολεύει περισσότερο;



Ποιο κομμάτι στο μονοπάτι της αλλαγής σου φαίνεται μεγαλύτερη πρόκληση;

.....

.....

.....

Που κολλούσες στο παρελθόν ; Που πιστεύεις ότι βρίσκεσαι τώρα;

.....

.....

.....