

Stima de sine - relațiile cu cei din jur

Gândiți-vă la cineva care v-a fost prieten în trecut, și lucrurile nu au mers așa de bine cum v-ar fi plăcut, poate o relație despre care simțiți că a avut efecte negative asupra imaginii dumeavoastră despre propria persoană.

În primul rând gândiți-vă la ceea ce cealaltă persoană a făcut sau a spus și simțiți că a contribuit la situația dificilă creată

Acum gândiți-vă la ceva ce ați spus sau ați făcut (sau nu ați spus sau nu ați făcut) care ar fi putut contribui la dificultăți.

Imaginați-vă că persoana respectivă stă în fața dumeavoastră. Ce v-ar plăcea să îi spuneți? Ce v-ar plăcea să întrebați?

Imaginați-vă că deveniți persoana respectivă pentru un moment. Fiind în pielea acestei persoane, care este percepția dumneavoastră asupra situației? Ce doriți să spuneți sau să întrebați?

Schimbați din nou rolurile și continuați conversația până când simțiți că ați ajuns la o anume înțelegere. Ce ați descoperit?