

VREI SA FACI O SCHIMBARE ÎN VIAȚA TA? FA-TI UN PLAN!

Adolescenta e perioada din viata in care iti formezi caracterul, experimentezi lucruri si moduri de a fi si iti este cel mai usor sa faci schimbari cu tine insuti! Esti nemulțumit de anumite aspecte ale vietii tale? Vrei sa fii mai bun, sa ai relatii mai bune cu cei din jur, orice este posibil daca TU iti doresti!

Foloseste fisa de mai jos pentru a iti organiza gandurile si a-ti face un plan, daca vrei si parerea unui profesionist, trimite-o la contact@consiliceu.ro si iti vom raspunde repede!

Completeaza fiecare pas, folosind popriile tale exemple:

PAS 1: Identifica 3 lucruri pozitive in(la) viata ta:

- 1.
- 2.
- 3.

PAS 2: Identifica 3 lucruri pe care ti-ai dori sa le schimbi:

- 1.
- 2.
- 3.

PAS 3: Ia fiecare dintre cele 3 lucruri pe care ti-ai dori sa le schimbi si atribuie-le uneia dintre urmatoarele categorii:

1. Relatii cu prietenii sau profesorii
2. Scoala
3. Relatii cu membri familiei
4. Aspecte personale (abilitati, hobby-uri, calitati...)
5. Planuri de viitor

PAS 4: Alege dintre ele acel lucru care este cel mai important pentru tine acum si identifica directiile foarte specifice pe care ti-ai dori sa il schimbi la el: (ex: daca la pasul 2 vrei sa ai o relatie mai buna cu prietenul/prietena ta, ai catalogat acest lucru la relatii cu prietenii – un lucru specific ar fi sa va vedeti mai des.)

Trebuie schimbat:

Trebuie schimbat:

PAS 5: Creaza cate un plan specific, realizabil pentru a realiza schimbarile dorite (ex. daca ai vrut sa va vedeti mai des, planul realizabil ar fi sa continuati sa va vedeti vineri si sambata, dar si marti si miercuri, dupa scoala):

Plan realizabil:

Plan realizabil:

PAS 6: Noteaza orice bariere ar putea sa apara in calea planului tau: ce anume ar putea impiedica realizarea lui? Anticipeaza barierele si noteaza sugestii pentru depasirea lor. (ex: una dintre barierele pentru care nu poti merge la intalnire miercurea, este ca ai prea multe teme – o sugestie ar fi sa invatati impreuna sau sa va vedeti doar 30 min.)

Posibila bariera:

Sugestie:

Posibila bariera:

Sugestie:

PAS 7: Pune planul in actiune!!