

Copacul comunicării pozitive cu sine

Este un exercițiu care ajută în formarea unei imagini realiste, pozitive a propriei persoane, la formarea încrederii în propria persoană.

Pe fiecare măr din copac treceți lucrurile pozitive pe care ți le poți spune ție însuși. Pe merele căzute (care sunt stricate) trece lucrurile mai puțin plăcute/negative pe care ți le spui în unele momente.

