POPESCU IOANA MIRELA
DRIMBE ADINA

GiveMe5:
Călătorie spre cine vreau să fiu



ALBA IULIA, 2025

POPESCU IOANA MIRELA
DRIMBE ADINA

GiveMe5:
Călătorie spre cine vreau să fiu

ALBA IULIA, 2025

Acest caiet este parte integrantă a proiectului „GiveMe5”, proiect realizat și implementat de Asociația Centrul Iochebed, în colaborare cu Popescu - Psiho Kit, Societate civilă profesională de psihologie. Proiectul a fost finanțat prin programul Start ONG, lansat de Kaufland Romania și implementat de Asociația Act for Tomorrow.

Cuprins

01 Cine sunt eu cu adevărat?

02 Sunt mai mult decât cred!

03 Emoțiile mele au un mesaj

04 Fiecare pas contează

05 Nu există eșec, doar lecții

06 Gândurile mele, puterea mea

07 Fiecare are o superputere

08 Eu și ceilalți

09 Povestea mea de succes

10 Eu din viitor

Bun venit în călătoria ta!

Mă bucur că acest caiet a ajuns la tine!

Nu este un caiet obișnuit cu teme sau exerciții plictisitoare. Este un jurnal special doar pentru tine, un loc în care vei putea să te descoperi, să îți pui gândurile în ordine, să te cunoști mai bine și să înveți cum să ai mai multă încredere în tine.

Pe paginile lui vei găsi:

- *întrebări care îți vor deschide noi perspective;*
- *spații de desen, pentru când cuvintele nu sunt suficiente;*
- *idei și jocuri care te vor face să gândești altfel;*
- *locuri unde să notezi ce simți și ce îți dorești;*
- *activități care te vor apropia de colegii tăi și îți vor arăta cât de importantă este fiecare persoană din jurul tău.*

Fiecare lecție din acest caiet este ca o mică aventură.

Important:
📌 ***Nu există răspunsuri corecte sau greșite.***
📌 ***Nu trebuie să fii perfect(ă).***
📌 ***Tot ce scrii aici este doar al tău.***

Gândește-te la acest caiet ca la un prieten bun: te ascultă, nu te judecă și te încurajează mereu.
Pe măsură ce vei completa paginile, vei descoperi că ai mai multe calități, talente și putere decât credeai.

Așa că... pregătește-ți pixul, creioanele colorate și imaginația. Călătoria ta spre o versiune mai încrezătoare și mai fericită a ta începe chiar acum!

Ești pregătit(ă)?

Cum te simți la începutul acestei călătorii?

.....

Să începem!

Cine sunt eu cu adevărat?

Ce aș pune într-un rucsac magic?

Imaginează-ți că pleci într-o aventură importantă – una în care trebuie să te bazezi pe cine ești tu, nu pe lucruri materiale. În rucsacul tău magic poți pune 5 lucruri... dar toate trebuie să fie din interiorul tău: trăsături, talente, pasiuni sau visuri.

Ce vis am (aspirație):

.....
.....
.....
.....
.....

Ce mă ghidează (valori):

.....
.....
.....
.....
.....



Ce mă definește (calități):

.....
.....
.....
.....
.....

Ce știu să fac bine (abilități):

.....
.....
.....
.....
.....

Ce îmi place (pasiuni):

.....
.....
.....
.....
.....

Fiecare dintre noi este unic, ca o poveste scrisă cu gânduri, emoții, talente și visuri. Astăzi vom continua această călătorie... spre interiorul nostru! Vom construi o hartă a propriei persoane, folosind imaginația, sinceritatea și un pic de curaj.

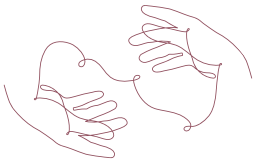
În fața ta este o siluetă. Completeaz-o cu tot ce te face TU: ce gândești, ce simți, ce iubești să faci și încotro vrei să mergi în viață.

Nu există răspunsuri greșite, doar răspunsuri adevărate.
Desenează, scrie, colorează, cum simți tu că te exprimi cel mai bine!



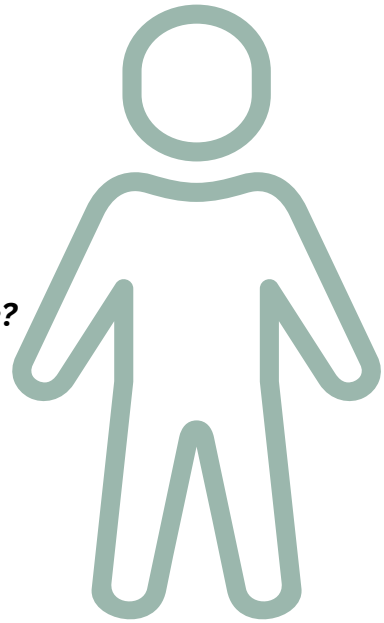
Ce gânduri am des despre mine?
Ce mă face curios?

.....
.....
.....
.....



Ce îmi place să fac cu mâinile?
Cum îi ajut pe ceilalți?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Ce emoții simt cel mai des?
Ce îmi aduce bucurie?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Unde mă simt cel mai încrezător?
În ce direcție aș vrea să merg?

.....
.....
.....
.....



Un lucru nou pe care l-am descoperit azi despre mine este: .....
.....
.....
.....
.....
.....

O calitate pe care o subestimasem este: .....
Azi m-am simțit ..... când am vorbit despre mine.
Aș vrea ca ceilalți să vadă la mine că: .....
.....
.....
.....

Observă ce a completat colegul/colega ta de bancă în silueta sa și în rucsacul magic. Alege un lucru care ți-a plăcut sau te-a impresionat.
Scrie un mesaj scurt și frumos pentru el/ea, completând propoziția din caietul său: Ce mi-a plăcut la tine azi a fost...
Oferă-i și tu caietul tău.

Ce mi-a plăcut la tine azi a fost...

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Sunt mai mult decât cred!

Etichete invizibile

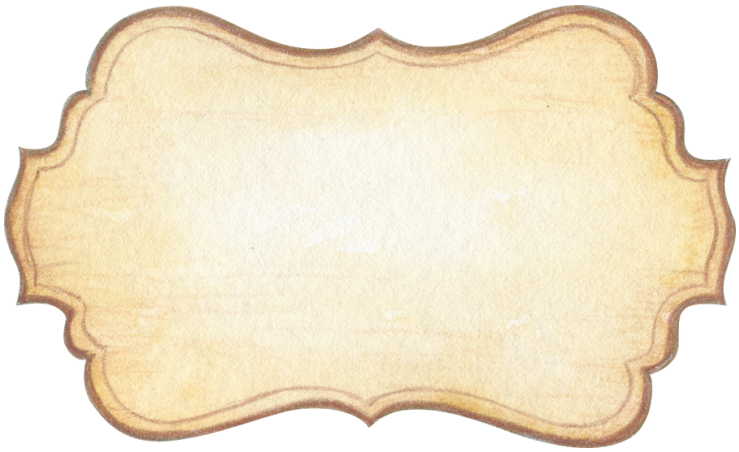
Ne punem uneori „etichete” singuri sau primim de la alții. Unele sunt utile și ne dau încredere. Altele ne limitează.
Să vedem ce „etichete invizibile” purtăm.

O etichetă pe care mi-o pun eu este...

O etichetă pe care mi-au pus-o alții este...

Care dintre ele te ajută?
Care simți că te oprește?

.....
.....
.....
.....



Ce ai vrea să fie scris pe eticheta ta adevărată?

Sunt mai mult decât...

Câteodată ne gândim la noi doar printr-un singur cuvânt: „sunt timid”, „sunt leneș”, „sunt bun la desen”...

Azi, te invit să construiești o „scară a identității” tale, pe care urci treptat și descoperi tot ce e valoros în tine.

Cum aș vrea să mă văd pe viitor
(ex: vis, imagine pozitivă a sinelui.)

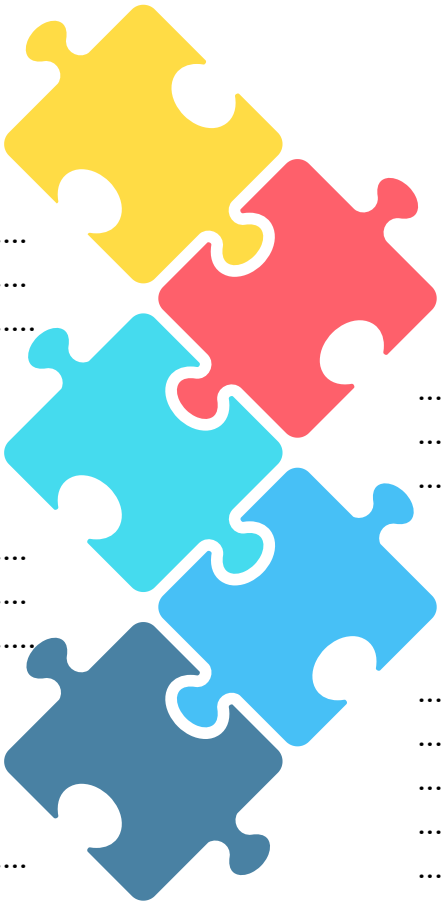
.....
.....
.....

Ce am învățat până acum
(ex: lecții de viață sau din greșeli.)

.....
.....
.....

Ce știu despre mine
(ex: îmi place să lucrez singur.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Cum gândesc despre mine acum
(ex: încep să văd că sunt curajos.)

.....
.....
.....

Ce pot să fac bine
(ex: rezolv exerciții, ascult oamenii.)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cel mai valoros lucru pe care l-am scris azi este: .....
.....
M-a surprins să descopăr că: .....
.....
Mi-a fost greu să scriu despre: .....
Dacă m-aș privi azi în oglindă cu ochi buni, aș spune: „Bravo, pentru că...” .....
.....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Emoțiile mele au un mesaj

Știai că emoțiile sunt ca niște mesageri?

Emoțiile vin și pleacă, exact ca vremea: uneori e senin, alteori plouă sau bate vântul. Ele apar ca să-ți spună ceva important despre tine și despre ceea ce trăiești. Fiecare emoție ne transmite ceva important – ne ajută să ne cunoaștem mai bine și să ne adaptăm la ce trăim. Fie că e vorba de bucurie, furie sau tristețe, toate au rostul lor. Astăzi vei învăța să le asculți cu mai multă atenție.

Imaginează-ți că emoția ta de azi este o stare a vremii. Cum arată ea?

Azi m-am simțit: .....

Dacă emoția mea ar fi o stare a vremii, ar fi:

- ☐ Soare ☀️
- ☐ Ploaie 🌧️
- ☐ Vânt 🌬️
- ☐ Furtună ⛈️
- ☐ Curcubeu 🌈

Ce a provocat această emoție: .....

Simt această emoție în:

☐ cap ☐ gât ☐ piept ☐ stomac ☐ mâini ☐ picioare

Alt loc: .....

Invitație la ceai cu emoția mea

Acum că ți-ai recunoscut emoția și ai simțit-o în corp, e momentul să aveți o discuție sinceră. Dar nu o discuție obișnuită... ci una specială, la o ceașcă de ceai. Imaginează-ți că primești o invitație la ceai din partea acestei emoții. Poate e bucuria, poate e frica, poate e furia sau rușinea... Emoția vrea doar să te cunoască mai bine și să-ți spună despre ea.



Ce emoție te invită la ceai?

.....

Cum arată?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce culoare are?

.....
.....
.....
.....
.....



Ce voce are?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce băutură i-ar plăcea să bea?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce ți-ar spune dacă ați sta față în față, la o masă rotundă, ca niște prieteni?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cum te simți acum după ce ai ascultat-o?

.....
.....
.....

Ce îi răspunzi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ce ai învățat de la ea?

.....
.....
.....

Emoțiile tale nu sunt niciodată greșite. Ele îți spun ceva despre ce contează pentru tine. Cu cât le asculți mai des, cu atât vei ști mai bine cum să ai grijă de tine.

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Fiecare pas contează



Ce mi-a reușit în ultima vreme?

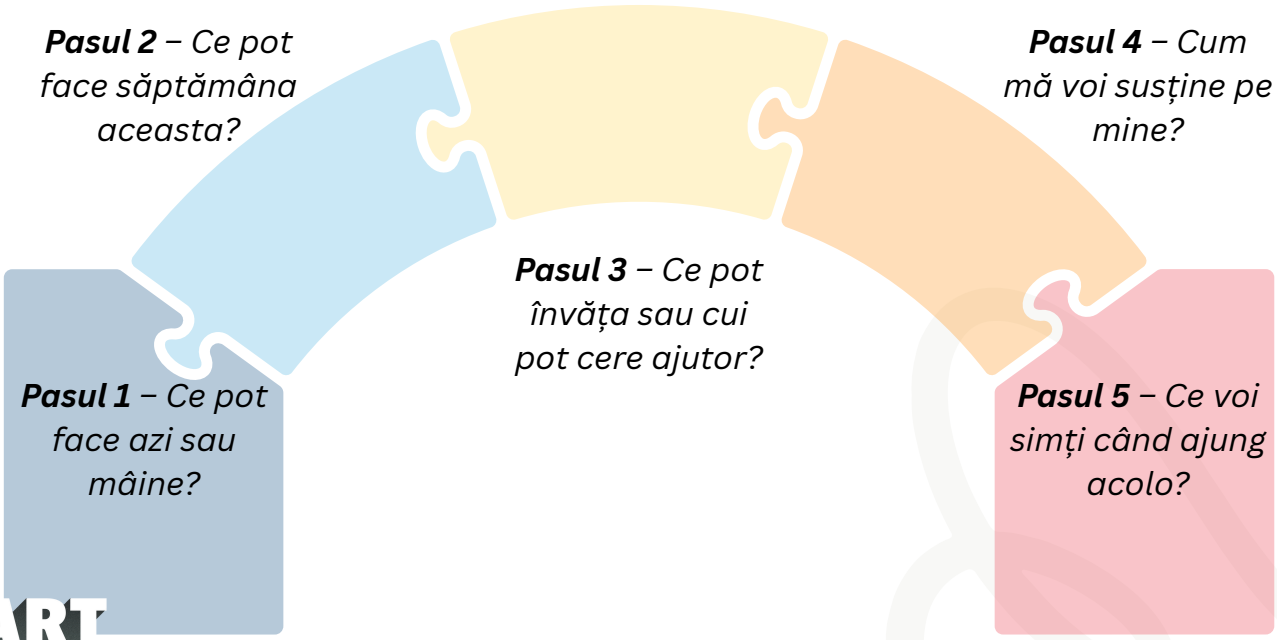
Un lucru mic pe care l-am reușit este:
.....
.....

Când am reușit m-am simțit .....
Una dintre calitățile personale care m-a ajutat a fost
.....

Podul celor 5 pași

Gândește-te la un lucru pe care ți-ai dori să-l faci sau să-l îmbunătățești la școală, acasă sau în relația cu alții.
Nu trebuie să fie ceva uriaș! Și nu trebuie să-l faci imediat.
Azi vom construi împreună un „pod" format din 5 pași mici, care să te ducă acolo.

Visez să...
(scrie scopul tău – ceva ce ți-ar plăcea să faci sau să îmbunătățești)
.....
.....





Ce am înțeles azi despre mine: .....
.....
Un pas mic pe care îl pot face chiar de mâine este: .....
.....
Acest lucru este important pentru mine pentru că: .....
.....
.....
Calitățile care mă vor ajuta să reușesc sunt: .....
.....

Ce îmi imaginez că va fi greu sau mă va face să mă opresc este: .....
.....
.....

Ceea ce pot să fac atunci când apare acel obstacol este: .....
.....
.....

Scrie-ți o scrisoare scurtă de încurajare, ca și cum ai fi cel mai bun prieten al tău.



Dragă eu,

Știu că uneori ți-e greu să crezi în tine, dar .....
.....
.....
.....
.....

Îmi place la tine că .....
.....
.....
.....
.....
.....

Nu uita: fiecare pas contează. Tu chiar poți.

Cu încredere,
Eu

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

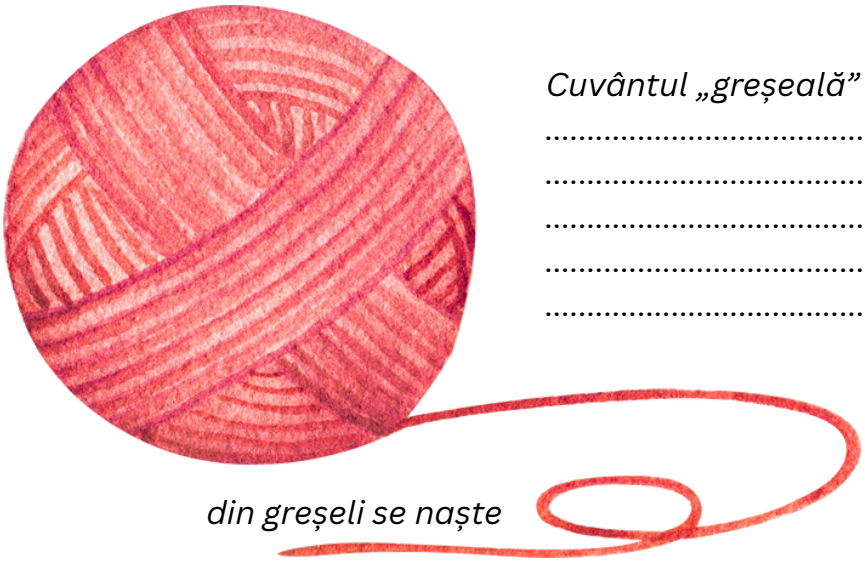
START ONG by Kaufland

Nu există eșec, doar lecții



A greși e...?

Hai să discutăm despre:
Ce crezi despre greșeli? Ce simți când faci una?
Ce crezi că ceilalți cred despre tine când greșești?



Cuvântul „greșeală” îmi aduce aminte de .....
.....
.....
.....
.....
.....

din greșeli se naște

.....
.....
.....

De obicei, când greșesc, simt .....
.....



Adevărul este că... greșelile fac parte din .....
.....
.....

Detectivul lecției ascunse

Astăzi devii un detectiv care investighează o situație din trecutul tău în care ai greșit sau ai fost dezamăgit(ă).
Scopul tău? Să găsești lecția ascunsă în acea experiență.

Ce s-a întâmplat? (Descrie pe scurt greșeala.)
.....
.....

Cum m-am simțit atunci?
.....
.....

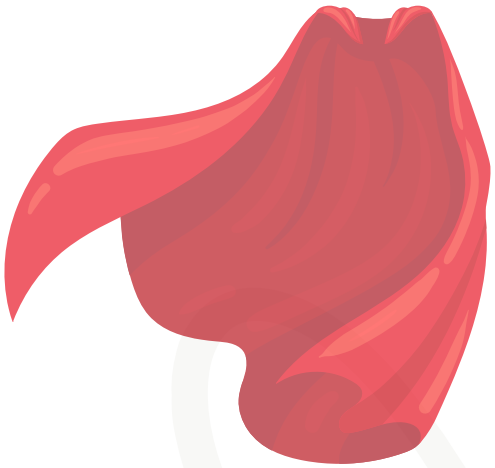
Ce a fost greu?
.....
.....



Ce am învățat, chiar și puțin?
.....
.....
.....

Ce aș face diferit data viitoare?
.....
.....
.....

Ce superputere mi-am dezvoltat fără să-mi dau seama?
.....
.....
.....
.....



Mai important decât să reușesc e să cresc

În această activitate am descoperit despre mine .....
.....
.....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



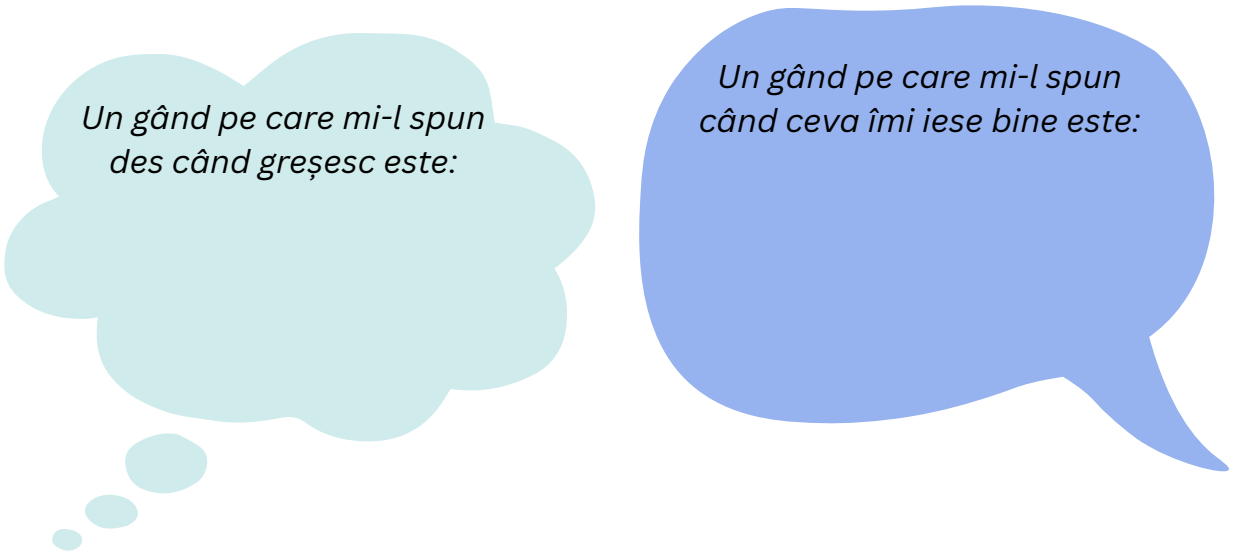
Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Gândurile mele, puterea mea

Ce-mi spun eu mie?

Fiecare dintre noi are o voce interioară: gândurile care ne apar în minte fără să le chemăm. Uneori, această voce e blândă, încrezătoare, alteori, ne critică sau ne sperie. Important e să o observăm.



Exersează mai jos:

Situație	*Ce-mi spune vocea critică?*	*Ce-mi spune vocea încrezătoare?*
Am greșit un exercițiu.		
Vreau să încerc ceva nou.		
Mă compar cu altcineva.		

Gândurile nu sunt fapte. Ele pot fi schimbate.

Laboratorul gândurilor

Imaginează-ți că devii cercetător(are) în propriul tău laborator interior. Mai jos ai posibilitatea de a analiza un gând negativ și de a-l transforma într-un gând care te susține.

1.Gândul care mă blochează este:

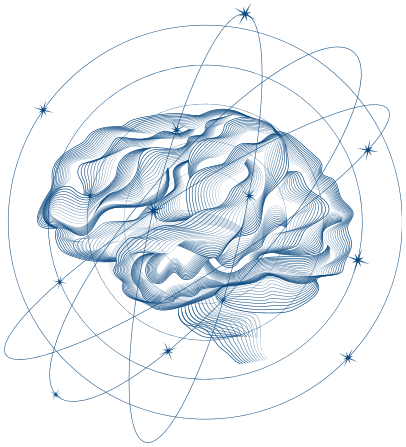
.....
.....
.....
.....
.....

7. Cum mă simt acum, când îmi spun acest nou gând?

.....
.....
.....

2. Cum mă face să mă simt?

.....
.....
.....



6. Cum pot reformula gândul într-un mod realist și blând?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Ce dovezi am că acest gând e adevărat?

.....
.....
.....
.....
.....

5. Ce i-aș spune unui prieten care gândește asta?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Ce dovezi am că nu e complet adevărat?

.....
.....
.....
.....
.....

Ce aleg să-mi spun despre mine

Cel mai des, uit că eu pot .....
Azi am înțeles că gândurile mele pot influența .....
.....
Un gând pe care aș vrea să-l păstrez și să-l repet mai des este .....
.....
Aș vrea să-mi spun mai des .....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Fiecare are o superputere

Detectorul de superputeri

Fiecare dintre noi are o „superputere”. Poate fi un talent, o trăsătură de caracter sau o abilitate practică.

În 2 minute, scrie 3 lucruri la care te pricepi sau pe care ceilalți le apreciază la tine:

1.

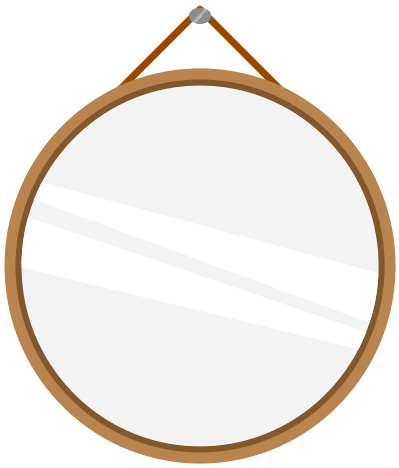
2.

3.

Roagă un coleg să adauge încă 2 superputeri pe care le vede la tine:

1.

2.



Hai să explorăm mai mult! Scrie:

- *3 lucruri pe care le faci bine*
  -
  -
  -
- *2 calități care te ajută să fii un prieten bun*
  -
  -
- *1 activitate la care te simți în largul tău*
  -

Citește-le cu voce joasă și subliniază ce te surprinde. Ce simți?

.....

Acum, privește în jur, gândindu-te: ***Ce apreciez la fiecare coleg?***
Scrie numele a 3 colegi și care crezi că e superputerea lor.

Exemplu: Maria – Are răbdare și explică bine; Andrei – Face glume care ne binedispun; Raluca – Desenează extraordinar

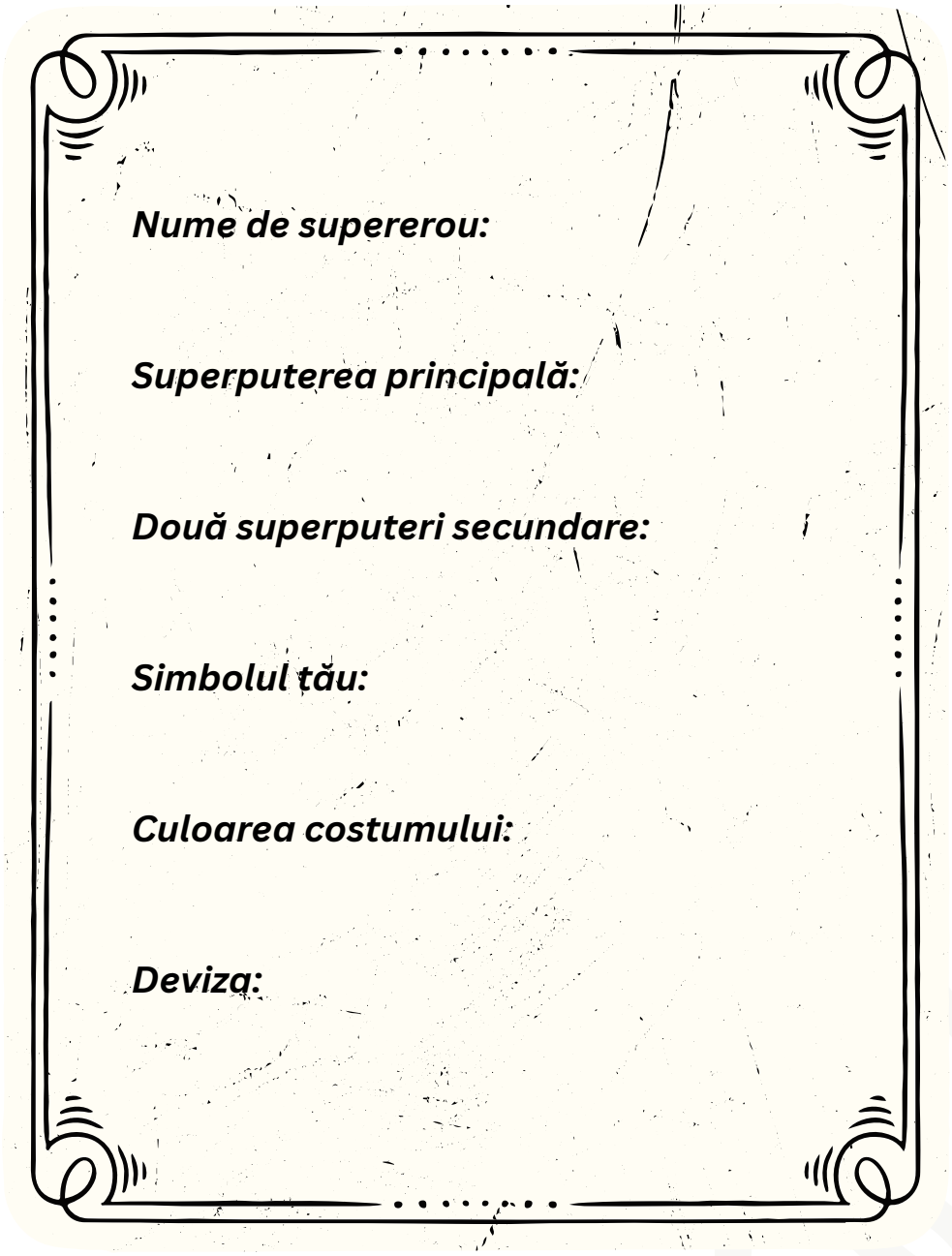
1.
2.
3.

Cardul meu de supererou

Creează-ți un card personalizat de supererou, care spune cine ești tu și ce superputeri ai.

📄 *Cardul va conține:*

- ***Nume de supererou*** *(inventat de tine)*
- ***Superputerea principală*** *(ce faci cel mai bine)*
- ***Două superputeri secundare*** *(alte calități/abilități)*
- ***Simbolul tău*** *(desen)*
- ***Culoarea costumului*** *(ce transmite despre tine)*
- ***Deviza*** *– o propoziție motivațională care te reprezintă*



Reflecție

Răspunde la întrebări:

- *Superputerea mea mă ajută pentru că* .....
  .....
  .....
  .....



- *Ce aș putea face pentru a o folosi mai des este*
  .....
  .....
  .....
  .....
  .....

- *Ce am descoperit nou despre mine azi:*
  .....
  .....
  .....
  .....
  .....

Ce superputere am observat la colegul/colega mea: .....
.....
.....
.....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Eu și ceilalți

Găsește pe cineva care...

Relațiile încep prin cunoaștere și descoperirea punctelor comune. Azi, vei porni într-o mică „vânătoare" de aspecte pe care le ai în comun cu ceilalți.

Mai jos sunt 10 afirmații. Plimbă-te prin clasă și găsește colegi care se potrivesc cu fiecare afirmație, spune-i că apreciezi gestul lui/ei și apoi scrie-i numele în dreptul acesteia.



Harta relațiilor mele

Astăzi vei crea o hartă personală care arată oamenii importanți din viața ta și cum vă sprijiniți reciproc.

- *Desenează un cerc mare în mijlocul paginii și scrie în el numele tău.*
- *Din cercul tău, desenează mai multe raze. La capătul fiecărei raze scrie numele unei persoane importante pentru tine: poate fi cineva din familie, un prieten, un coleg, un profesor.*
- *Pe fiecare rază, scrie un cuvânt sau o scurtă propoziție care descrie ce vă apropie. Exemple: „mă ascultă”, „râdem împreună”, „mă ajută la teme”, „ne place fotbalul”.*



- *Alege 2 sau 3 raze și gândește-te: Ce aș putea face eu pentru a întări această relație? Scrie lângă rază ideile tale.*
- *Colorează razele în funcție de tipul de relație:*
  - ***galben = familie***
  - ***verde = prieteni***
  - ***albastru = colegi/profesori***
  - ***altă culoare = alt tip de relație***

La final, vei avea o imagine clară cu cine te sprijină, cum te simți conectat(ă) cu ceilalți și ce poți face pentru a păstra aceste legături puternice.

Reflecție



O relație care mă face să mă simt puternic(ă) este ..... pentru că
.....
.....
.....

Un lucru frumos pe care l-am primit de la cineva este
.....
.....

Ce pot oferi eu mai mult în relațiile mele: .....
.....
.....
.....
.....
.....



Ce am înțeles azi despre mine și ceilalți: .....
.....
.....
.....
.....
.....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

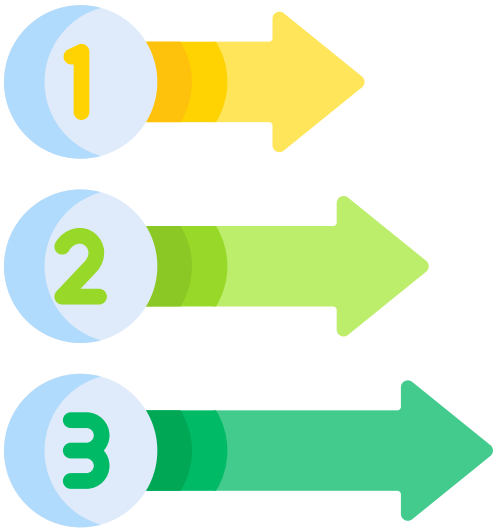
Povestea mea de succes

3 victorii

Uneori, uităm să vedem ce am reușit deja. Scrie 3 lucruri pe care le-ai reușit în ultima vreme (pot fi legate de școală, sport, prieteni, acasă etc.).

Exemple: am învățat să merg pe bicicletă, am ajutat un coleg fără să-mi ceară, am citit o carte până la capăt.

Nu contează cât de mari sau mici sunt, important e că sunt ale tale.



Cartea mea de succes

Astăzi vei crea o pagină de poveste despre tine, în care tu ești personajul principal.

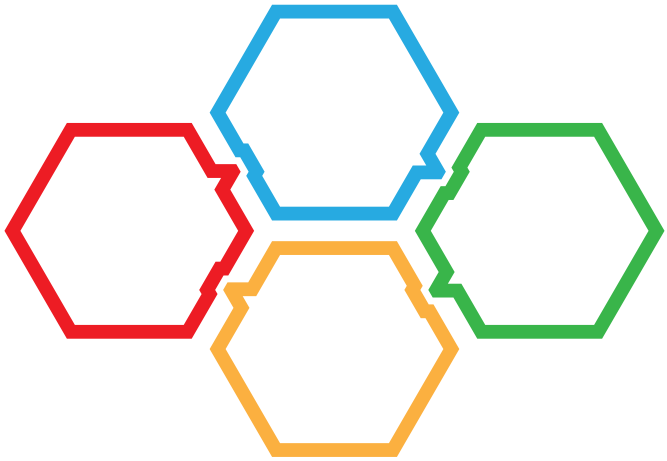
Pagina ta va conține:

1. ***Titlul poveștii** – ceva ce ar putea inspira și alte persoane (ex.: „Cum am urcat propriul meu munte”)*
2. ***Situația de la început** – unde eram înainte de reușită*
3. ***Provocarea** – ce obstacol am avut*
4. ***Ce am făcut** – pașii, acțiunile, încercările*
5. ***Ce am simțit** – emoții pe parcurs*
6. ***Victoria** – cum am reușit*
7. ***Ce am învățat** – lecția mea personală*

Decorează pagina cu desene, culori sau simboluri care îți reprezintă povestea.

Reflecție

- *Ce resurse am folosit pentru a reuși? (curaj, răbdare, creativitate, ajutor de la alții...)*





- *Cum m-ar ajuta aceleași resurse într-o provocare viitoare?*

.....
.....
.....
.....
.....

- *Ce mi-aș spune mie pentru a mă motiva data viitoare când îmi va fi greu?*

.....
.....
.....
.....
.....



Galeria succeselor

Astăzi vom transforma poveștile noastre în surse de inspirație pentru toată clasa.

📌 *La finalul lecției, vei lipi pagina ta de poveste (cea pe care ai scris-o mai devreme) pe un panou comun, astfel încât toți colegii să o poată citi.*
Apoi, vei face un tur al panoului și vei citi poveștile colegilor.
Alege una care te-a impresionat cel mai mult și scrie un bilețel pentru autor:

Povestea ta m-a inspirat pentru că...

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



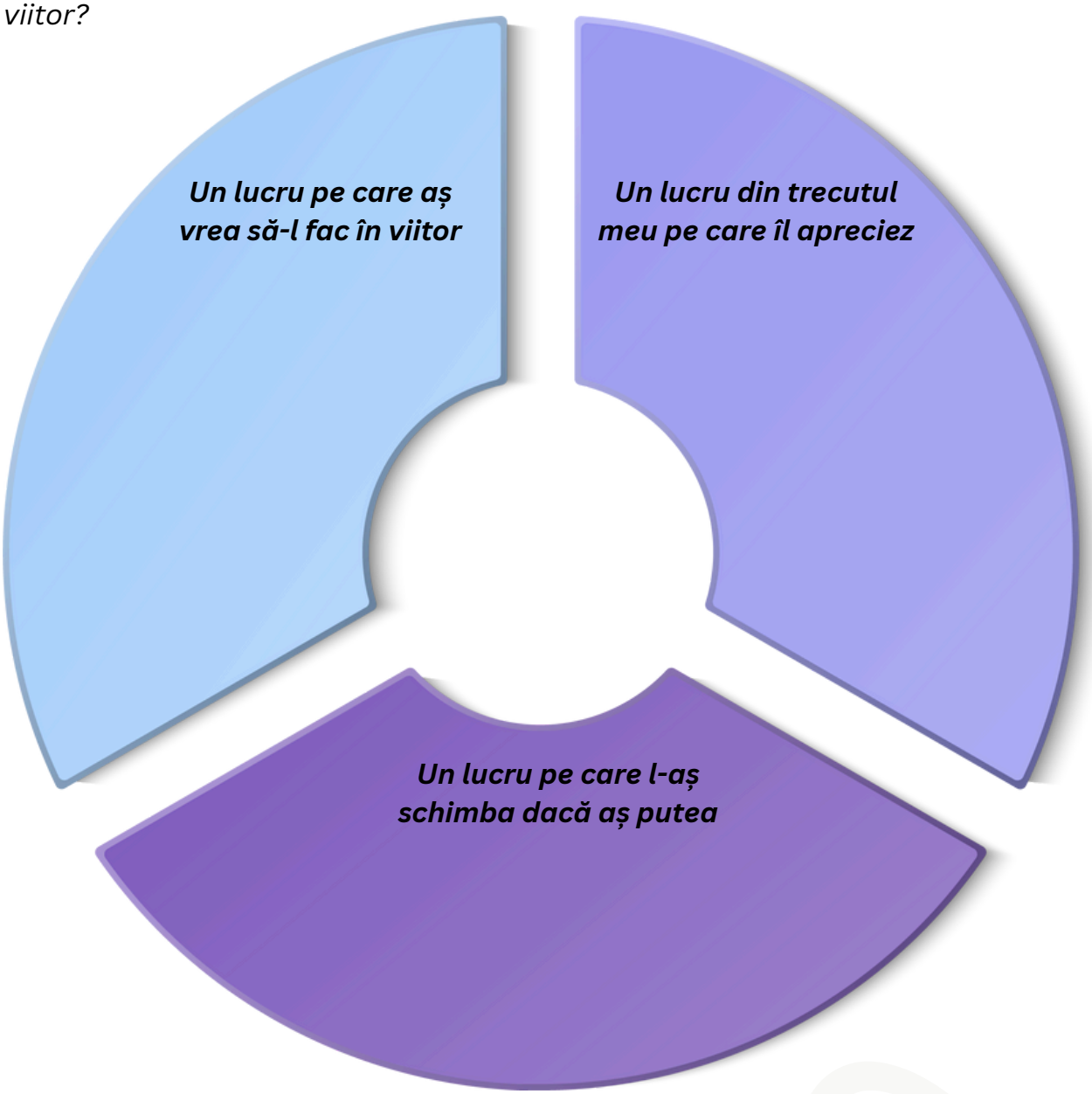
Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland

Eu din viitor

Înapoi în timp... înainte în timp

Dacă ai putea călători în timp, ce ai schimba? Ce ai păstra? Ce ai vrea să vezi în viitor?



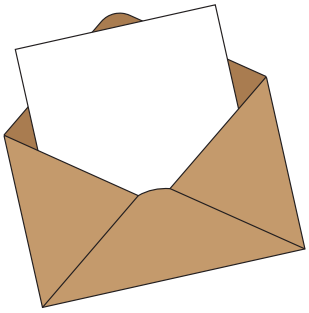
Cât de mult putem influența viitorul prin alegerile din prezent?

Scrisoare din viitor

Dacă ai putea călători în timp, ce ai schimba? Ce ai păstra? Ce ai vrea să vezi în viitor?

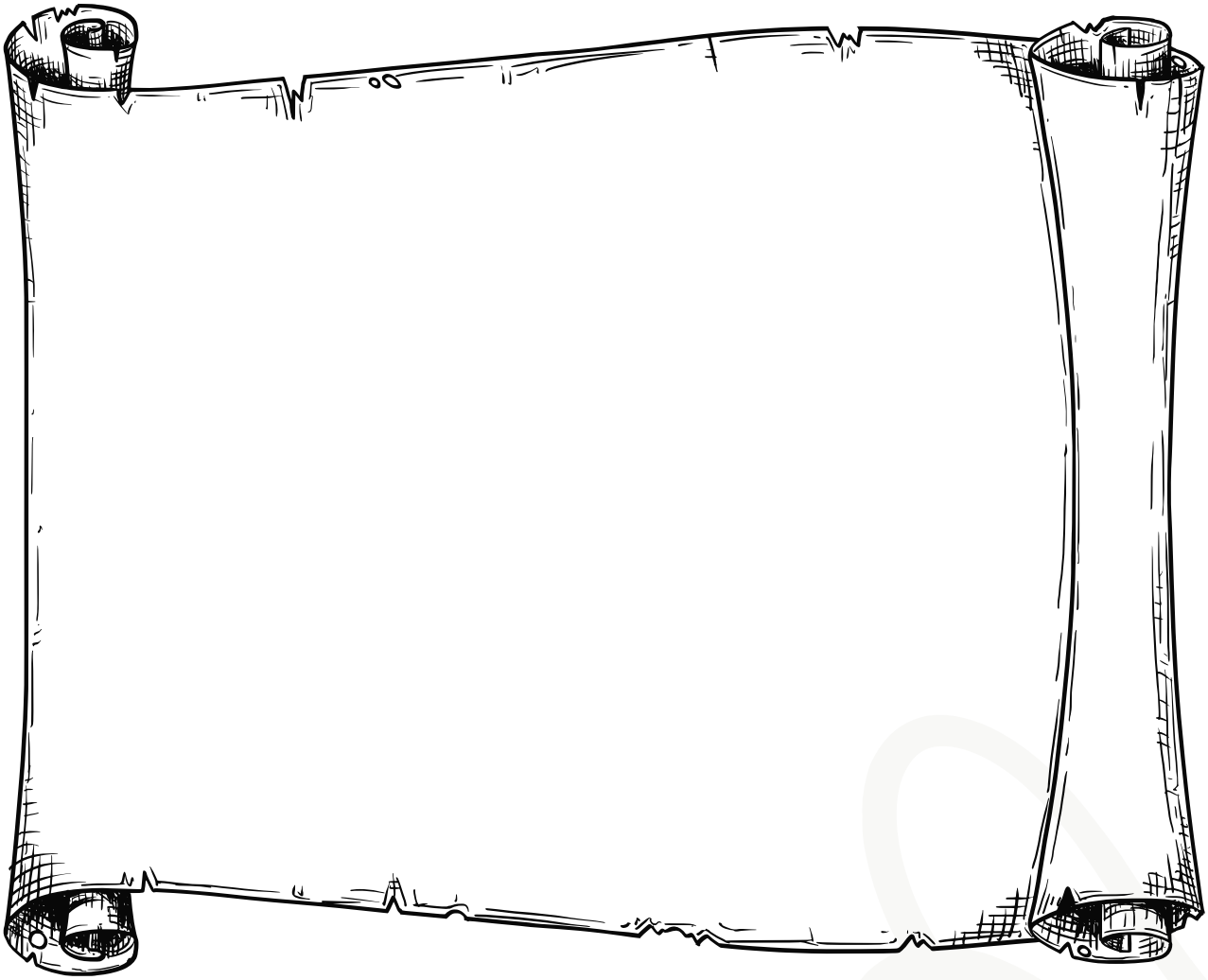
Imaginează-te peste 5 ani. Ai reușit să îți atingi un obiectiv important (școală, pasiune, prietenii, ceva personal).

Scrie o scrisoare „de la tine din viitor” către tine cel/cea de azi.



Scrisoarea ar trebui să conțină:

- *Cum arată viața ta acum (peste 5 ani)?*
- *Ce ai reușit să faci?*
- *Ce calități și abilități te-au ajutat?*
- *Un sfat pentru tine, cel/cea din prezent?*
- *O încurajare scurtă.*



După ce ai scris această scrisoare, poți reveni în prezent.
Recitește scrisoarea. Ce simți?

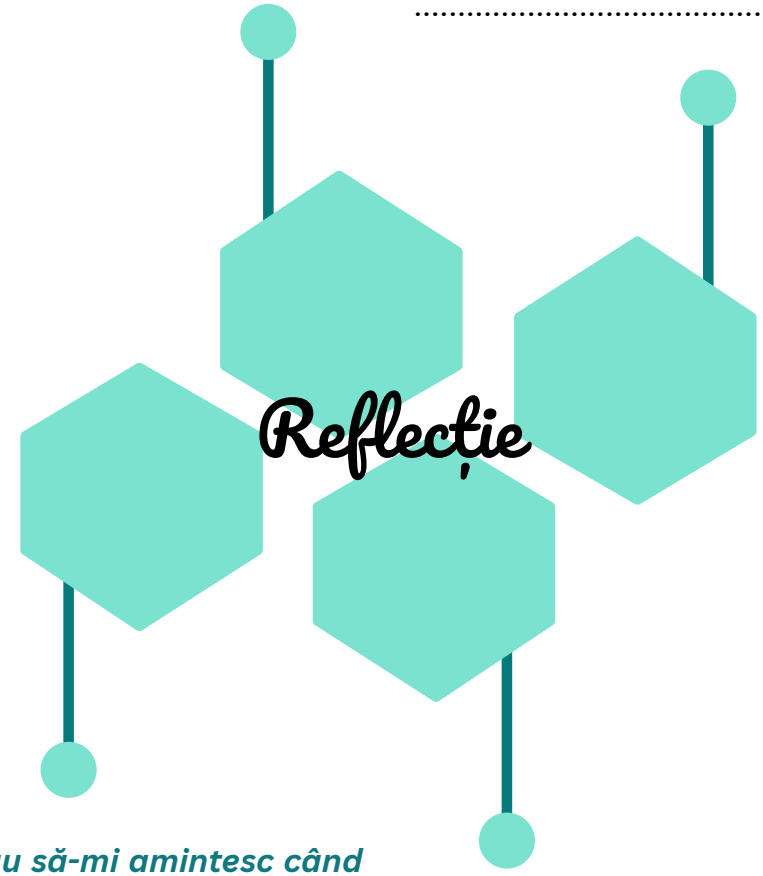
.....
.....

1.Ce obiectiv din scrisoare îmi place cel mai mult?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Care e primul pas pe care îl pot face chiar azi spre acel obiectiv?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



4. Ce gând vreau să-mi amintesc când îmi va fi greu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Cine m-ar putea sprijini pe drum?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mulțumesc, azi

Data: .....

Trei lucruri pentru care sunt recunoscător/recunoscătoare azi:

1.

2.

3.

O persoană care mi-a schimbat ziua în bine:

Numele: .....

Ce a făcut: .....

.....

Momentul meu preferat de azi: .....

.....

Ce am realizat azi și mă face să fiu mândru/ă de mine: .....

.....

O provocare prin care am trecut și ce am învățat din ea: .....

.....

.....

.....

O frază motivațională sau un gând bun pentru mine: .....

.....

.....



Când alegi să vezi ce e bun în jurul tău, îți antrenezi mintea să devină mai puternică și inima să fie mai ușoară.

START ONG by Kaufland