



Workbook Auto-reflecție

REFLECTEAZĂ
&
EXPLOREAZĂ

WORKBOOK AUTO-REFLECȚIE

Reflecția este acel act de introspecție pe care-l ai la îndemână, atunci când îți acorzi răgazul de a-ți pune întrebări, pentru a te înțelege mai bine și pentru a înțelege cum reacționezi la experiențele de zi cu zi. Pentru a explora ce ne propulsează, ce ne ține pe loc și care sunt consecințele acțiunilor noastre.

VERONICA I. COSTACHE



Draga mea,

Mulțumesc



Mulțumesc că ți-ai luat răgazul să citești aceste rânduri, pentru a afla sau îmbunătății modalități de cugetare și explorare a ceea ce suntem și ce facem. Și, mulțumesc că vrei să știi mai multe despre auto-reflecție.

Reflecția ne ajută să aducem în viața noastră claritatea de care avem nevoie. Ne învață să prețuim ce ne-a adus bucurie, ce ne-a mulțumit, în aceeași măsură în care ne învață să analizăm și să învățăm din momentele care nu au fost în totalitate așa cum ne-am dorit, cum am plănuit și care, poate, ne-au dezamăgit.

Cu dragoste,

Veronica

Veronica I COSTACHE

Introducere

CUM PRACTICĂM REFLECȚIA PERSONALĂ?



Reflectând asupra acțiunilor și atitudinilor, pe care le abordezi într-o situație, te ajută să identifici acele aptitudini pe care le stăpânești cu succes, dar și pe cele pe care ar trebui să le îmbunătățești sau să le înlocuiești.

Te ajută să analizezi cum gândești și acționezi în viitor, în fața unei situații similare, indiferent dacă o aștepti sau apare brusc. Ajungi să înțelegi sau măcar să identifici emoția care primează și care determină modul de comportament ca răspuns imediat. Și te ajută să descoperi modul de răspuns pe care ai fi dorit să-l utilizezi, dacă n-ai fi căzut pradă emoțiilor, reacționând dintr-o perspectivă calmă, detașată.

Am selectat pentru tine câteva carduri din cele 52 special create pentru a ne descoperi trăirile, sentimentele, reacțiile.

Și pentru a învăța să ne descoperim și reinventăm.

Secțiunea 1

REFLECTEAZĂ

Citește mesajul și răspunde spontan:

Am bagheta
magică și pot să
schimb în viața
mea...

Răspunsul tău:

REFLECTEAZĂ &
EXPLOREAZĂ



Secțiunea 2

EXPLOREAZĂ

Explorează reacția și elementele benefice din răspunsul tău. Acum că le-ai identificat acționează și fii parte conștientă din viața ta!

Care sunt abilitățile tale pentru a începe schimbarea?
.....

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ce sentimente identifiți?
.....

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Gânduri cu înțelepciune

„Ești așa cum ești pentru că așa vrei să fii.
Dacă realmente ai vrea să fii altfel, ai fi deja
în plin proces de schimbare.”

Fred Smith

Secțiunea 1

REFLECTEAZĂ

Citește mesajul și răspunde spontan:

Sunt pe o insulă
pustie. Mi-ar plăcea
să mă întâlnesc
cu...

Răspunsul tău:

REFLECTEAZĂ & EXPLOREAZĂ



Secțiunea 2

EXPLOREAZĂ

Explorează reacția și elementele benefice din răspunsul tău. Acum că le-ai identificat acționează și fii parte conștientă din viața ta!

Ce sentimente identifiți la tine?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ce ți-ar spune/arăta respectiva ființă?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Care este acțiunea care-ți vine în minte?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Secțiunea 1

REFLECTEAZĂ

Citește mesajul și răspunde spontan:

Calitatea mea,
pe care nu o văd
ceilalți la mine
este...

Răspunsul tău:



Secțiunea 2

EXPLOREAZĂ

Explorează reacția și elementele benefice din răspunsul tău. Acum că le-ai identificat acționează și fii parte conștientă din viața ta!

De ce crezi că nu o văd ceilalți la tine?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ce ar schimba în viața ta?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Ce poți să faci pentru a o face cunoscută?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Secțiunea 1

REFLECTEAZĂ

Citește mesajul și răspunde spontan:

Am doar trei
cuvinte la dispoziție
să mă descriu.
Acestea sunt...

Răspunsul tău:

.....

.....

.....

.....



Secțiunea 2

EXPLOREAZĂ

Explorează reacția și elementele benefice din răspunsul tău. Acum că le-ai identificat acționează și fii parte conștientă din viața ta!

Ce descoperi la tine?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cum crezi că te ajută aceste calități în viața de zi cu zi?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Gânduri cu înțelepciune

„Să te cunoști pe tine însuși
este începutul înțelepciunii.”

Aristotel



Secțiunea 1

REFLECTEAZĂ

Citește mesajul și răspunde spontan:

Cele mai bune
calități ale mele
sunt...

Răspunsul tău:



Secțiunea 2

EXPLOREAZĂ

Explorează reacția și elementele benefice din răspunsul tău. Acum că le-ai identificat acționează și fii parte conștientă din viața ta!

Ce descoperi la tine?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

În ce alte arii ai dori să-ți dezvolti calități?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cum să

Îți descoperi calitățile

- ☐ Identifică-ți punctele tari (ce faci bine, pentru ce te solicită prietenii, colegii)
- ☐ Identifică punctele slabe (ce te nemulțumește și știi că poți să îmbunătățești)
- ☐ Încearcă lucruri noi





Secțiunea 3

ACTION STEPS

Acum că ai observat cât de puternică și revelatoare este puterea auto reflecției, a cunoașterii de sine și a dorinței de a da sens trăirilor, te rog să-ți setezi intenții conștiente care să te ghideze în A FI prezentă în viața ta.

1

Ce învăț despre mine?

2

Ce abilități am nevoie să dobândesc sau îmbunătățesc?

3

Cum îmi trăiesc prezentul: în bucurie și cunoaștere sau în tristețe și ignoranță?

Despre AUTOARE

- Specialist în comunicare și relații publice
- Trainer internațional acreditat de Qfqual-Pearson Education UK
- Trainer Essential Skills Life Skills, NYA Youth Work Academy UK
- Mentor și Speaker
- Fondatoare și director Alexz Educational UK și RO, academie de formare și dezvoltare abilități pentru viață și business
- Fondatoare Essential Skills Academy
- Creatoarea cardurilor **Reflectează & Explorează**



Vrei tot setul de 52 carduri
Reflectează & Explorează?

www.cartiromanesti.co.uk



www.libris.ro

COMANDĂ-L ACUM

veronicacostache.com/produse-alexzedu/