

Delovni zvezek

To je delovni zvezek, za pomoč pri on line delavnici Kako najti pravega partnerja,

2. Kje se začne ljubezen

Kakšno je moje mnenje o sebi? Ljubezen do sebe?

- a. Kdo sem - naštej svojih 5 lastnosti (kdo sem)

- b. Kaj vidite ko se pogledate v ogledalo? Sprejemam se kot sem, vas cenijo kot si zaslužite, ste vredni ljubezni?

- c. Se imam rad/a

- d. Se česa sramujem pri sebi in česa?

- e. Občutim krivdo in kdaj ter zakaj?

3. Gre ljubezen mimo vas

TEST

Seznam mojih pričakovanj:

- Nihče ni dovolj dober oz veliko njih DA/NE
- Zunanje lastnosti so mi pomembne DA/NE
- Nisem še bil v daljši vezi in sem starejši od 40 DA/NE
- Imam romantični ideal da me bo bodoči partner osrečil DA/NE
- Želim nekoga, ki je točno tak kot jaz oz zelo približno DA/NE

Test : kako dvigniti samozavest in postati uspešen pri spoznavanjih

TEST 2

Kakšna je tvoja samopodoba?

Pomisli in oceni, kako pogosto čutiš katero izmed njih. Pri tem si pomagaj z naslednjimi ocenami:

0 = skoraj nikoli

1 = včasih

2 = pogosto

3 = skoraj vedno

1. Toleranten/a
2. Depresiven/Depresivna
3. Avtoritativen/Avtoritativna
4. Ciničen/Ciničen
5. Inteligenten/Inteligentna
6. Razdražljiv/Razdražljiva
7. Neumen/Neumna
8. Kreativen/Kreativen
9. Ničvreden/Ničvredna
10. Prijazen/Prijazna
11. Zaupanja vreden/vredna
12. V podporo drugim
13. Nemočen/Nemočna
14. Temperamenten/Temperamentna
15. Dolgočasen/Dolgočasna
16. Ljubeč/Ljubeča
17. Zanimiva/Zanimiva
18. Sramežljiva/Sramežljiva
19. Občutljiva/Občutljiva
20. Kritičen/Kritična

Osredotoči se na značilnosti, ki si jih ocenila s 3. To so značilnosti, ki kažejo na to, kakšna oseba misliš, da si. Ni nujno, da so vse med njimi pozitivne. Lahko si na primer prepričan/a, da si vedno nemočen/a. Če si negativne lastnosti ocenil/a z visoko oceno, je nujno, da o sebi zgradiš veliko bolj pozitivno podobo.