



## Exercițiu: Trei Lucruri

Această fișă de lucru este adaptată din lucrarea Dr. Hugo Alberts (medic psiholog, cercetător și antreprenor).

**Listați 3 lucruri pe care le-ați făcut săptămâna trecută și care au mers bine.**

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....



Defoin

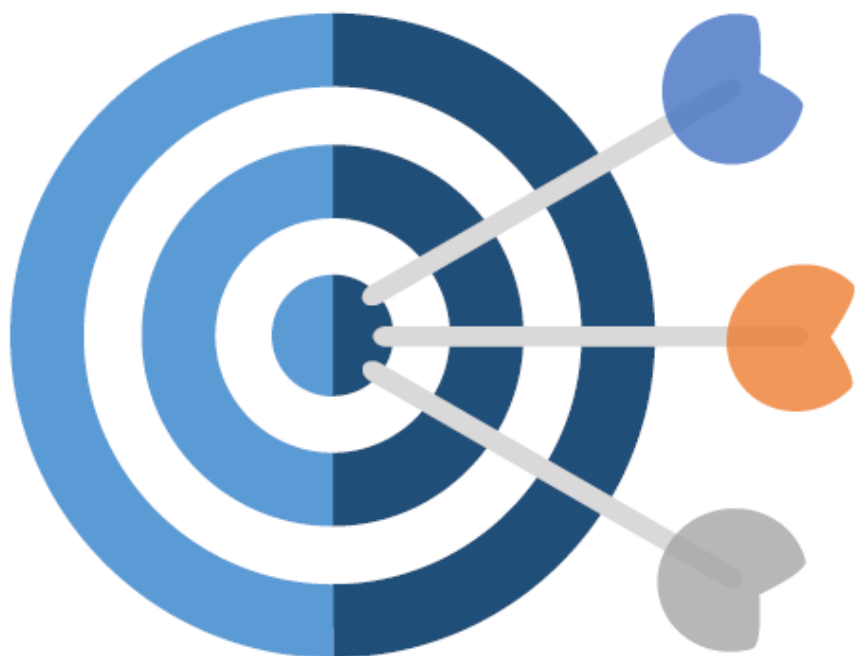
Die

I&F  
INSTRUCTION & FORMATION





Cum v-ați simțit după ce acestea au mers bine?



1.  
.....  
.....  
.....

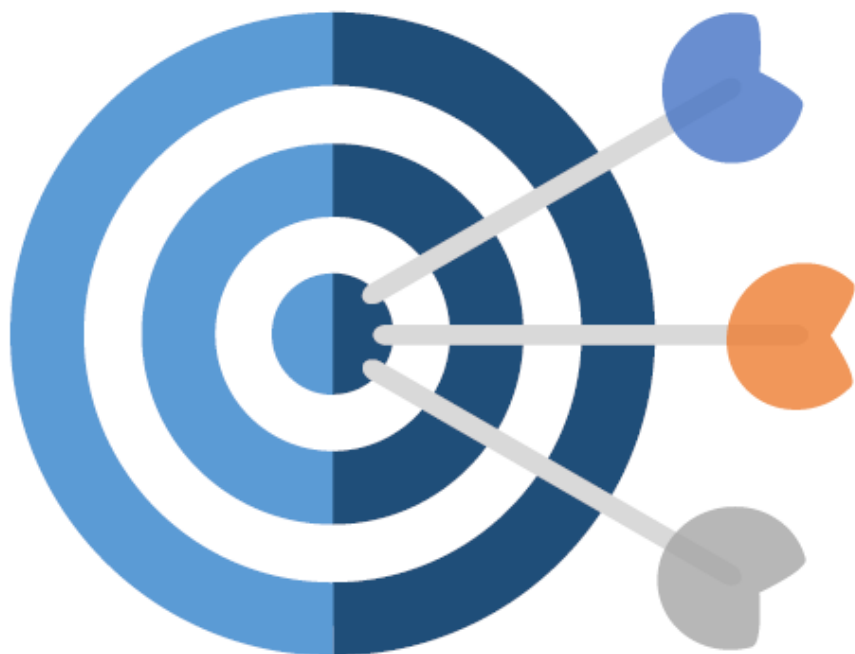
2.  
.....  
.....  
.....

3.  
.....  
.....  
.....





Care sunt alte trei lucruri pe care doriți să le realizați în următoarele luni?



1.  
.....  
.....  
.....

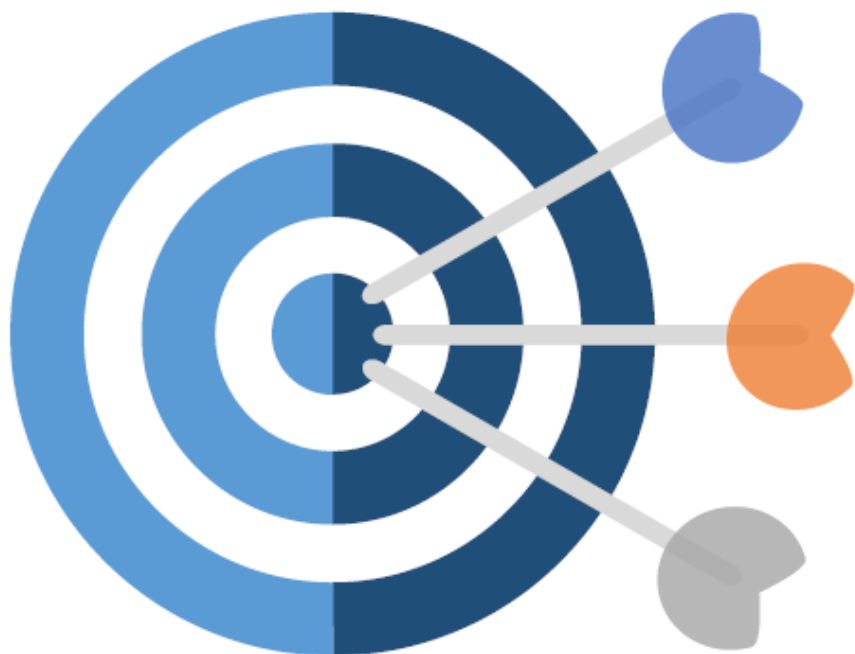
2  
.....  
.....  
.....

3  
.....  
.....  
.....





Cum vă veți simți după ce le veți realiza?



1.

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

2.

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

3.

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



Defoin

Die

I&F  
INSTRUCTION & FORMATION

