

PILNAS AR TUŠČIAS? ŠTAI KAME KLAUSIMASI!

1. Apskritimo centre įrašyk savo vardą.
2. Spalvotu flomasteriu arba pieštuku ant rodyklių, einančių „išorę“ surašyk veiklas, aplinkybes ar jausmus, kurie tave išsekina.
3. Paimk kitos spalvos flomasterį arba pieštuką ir ant rodyklių, einančių „į vidų“ surašyk dalykus, kurie suteikia tau energijos, tave praturtina ar tiesiog teikia džiaugsmo. Tu gali pridėti daugiau rodyklių arba panaudoti ne visas.
4. Suskaičiuok kiek yra rodyklių „išorę“ ir „į vidų“: Į IŠORĘ _____ Į VIDŲ ____
5. Ką tai sako apie tavo gyvenimą?

