

KENDİNLE ARKADAŞ OLMAK

Hataların

Hata yaptığın, başarısız olduğun ya da yanlış olduğunu düşündüğün bir şey yaptığın bir zamanı düşün. Kısaca buradaki hatayı aşağı yaz:

Şimdi bu hata karşısında verdiğin tepkiyle temas kur ve aşağıdaki soruları yanıtla:

Tavsiyecin seni eleştirdi mi?

Evet

Biraz

Hayır

Kendine aptal, tembel ya da yetersiz gibi isimler taktın mı?

Evet

Biraz

Hayır

Kendini suçladın mı?

Evet

Biraz

Hayır

Kendine uzun süre çok yüklendin mi; mesela bir ya da iki günden fazla?

Evet

Biraz

Hayır

Bir Arkadaşının Hatası

Şimdi bir arkadaşının hata yaptığı, başarısız olduğu ya da yanlış olduğunu düşündüğü bir şey yaptığı bir zamanı düşün. Seni incitmemiş ya da sana olumsuz bir etkisi olmamış bir hata seç. (Bir sınavda başarısız olmak ya da işten atılmak gibi bir şey seçebilirsin.) Kısaca buradaki hatayı aşağı yaz.

Şimdi arkadaşının bu hatası karşısında verdiği tepkiyle temas kur; ona ne dedin ya da onun hakkında ne düşündün?

Arkadaşını eleştirdin mi?

Evet

Biraz

Hayır

Ona aptal, tembel ya da yetersiz gibi isimler taktın mı?

Evet

Biraz

Hayır

Arkadaşını suçladın mı?

Evet

Biraz

Hayır

Ona uzun süre çok yüklendin mi; mesela bir ya da iki günden fazla?

Evet

Biraz

Hayır