Izroček/Učni list: Samo-pogovor? (Handout: Self-talk)

Koda vaje: SLINTEGRA039

Zamislite si dogodek, ki ustvaril močna čustva. Mogoče vas je partner razočaral, ali pa vas šef ni povišal. Pomislite o osebnem, določenem dogodku, in se poskusite spomniti vaš samo pogovor v tistem času.

Ko ste o dogodku premislili, izpolnite tabelo/obrazec:

**Tabela/obrazec**

|  |
| --- |
| **Ko se je dogodek (osebna situacija) odvil/dogodil, sem si rekel/a:** |
| **Moja tonaliteta je bila:** |
| **Energija, ki mi jo je sporočilo dalo, je bila:** |
| **Občutil sem \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_čustveno.** |
| **Povzetek dogodkov:** |