

Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης

1. Είμαι:

- _____
- _____
- _____

2. Δε θέλω πια να:

- _____

3. Ήμουν:

- _____

αλλά δεν είμαι πια.

Βήμα 1. Προσπάθησε να απαντήσεις στα ερωτήματα που αναγράφονται στο **Φύλλο Προσωπικής Διερεύνησης**. Μην πολυσκέφτεσαι τι θα γράψεις. Γράψε τα πρώτα πράγματα που σου έρχονται στο μυαλό.

α. Γράψε τρία χαρακτηριστικά του εαυτού σου που θεωρείς σημαντικά.

β. Σημείωσε ένα χαρακτηριστικό σου που επιθυμείς να αλλάξεις.

γ. Βρες ένα στοιχείο που σε χαρακτήριζε παλιότερα, αλλά τώρα έχει αλλάξει. Μην το πολυσκεφτείς.

Βήμα 2. Πάρε μια σύντομη συνέντευξη από τον διπλανό σου (για 5 λεπτά περίπου). Βοήθησέ τον με τις ερωτήσεις σου να σου πει περισσότερα για τα χαρακτηριστικά που κατέγραψε στο δικό του φύλλο διερεύνησης. Ρώτα τον και για το πώς νιώθει για τον εαυτό του και προσπάθησε να κατανοήσεις αυτά που σου λέει.

Βήμα 3. Αλλάξτε ρόλους. Τώρα ο διπλανός σου παίρνει συνέντευξη από σένα. Είναι μια ευκαιρία να αναλογιστείς τα δικά σου χαρακτηριστικά και να μιλήσεις γι' αυτά. Δεν είσαι υποχρεωμένος να μιλήσεις για όλα. Μπορείς όμως να προσπαθήσεις.

