



## **Autoanaliză pentru jurnalul unui elev, profesor, părinte...**

**Prof. Cornelia Constantinescu  
Consilier Școlar CJRAE Prahova**

# POVESTEA TA

*„Povestea ta este tot ce ai, tot ce vei avea vreodată. Este ceva ce merită prețuit.”  
Michelle Obama*



*Aceasta poate să fie o filă din jurnal!*

Povestea se așterne începând cu primul gând pe care îl ai, cu intriga, cu accent pe evenimente sau pe sentimente (la alegere) și mai ales pe lucrurile învățate de-a lungul timpului.

Dacă ai impresia că este greu să scrii povești, urmărește schema de mai jos:

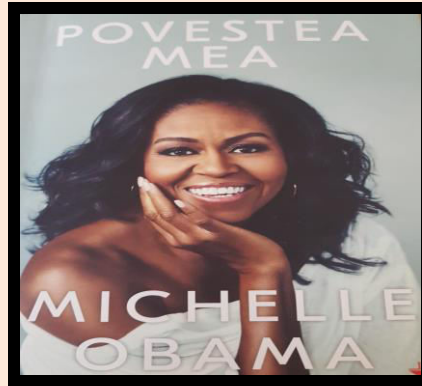
- A fost odată ca niciodată...
- De fiecare dată când...
- Până când, într-o zi...
- Iar datorită aceluia lucru...
- Și de atunci înainte...

Sau poți să răspunzi la următoarele întrebări:

- Dacă viața mea ar fi o carte ce titlu ar avea?
- Cum s-ar numi fiecare capitol?
- Care sunt capitolele închise din viața mea și care sunt cele deschise?

## Recomandare de carte

➤ *Povestea mea - Michelle Obama*



➤ *Răsuciri de suflet - Maria Cotoi*



# CASA TA

*„ Fiecare dintre noi este o casă cu patru camere, una fizică, una mentală, una emoțională și una spirituală...dacă nu intrăm în fiecare zi în fiecare dintre cele patru camere, chiar dacă numai pentru a le aerisi, nu suntem o persoană completă!*

*Rumer Godden*



*Acesta este un exercițiu de reflecție!*

Mai jos sunt enumerate patru camere în care vă invit să pătrundeți cu gândul! Identificați, pe măsură ce înaintați care este camera vizitată mai rar și care sunt modalitățile prin care a-ți putea face în așa fel încât să intrați de fiecare dată când simțiți nevoia.

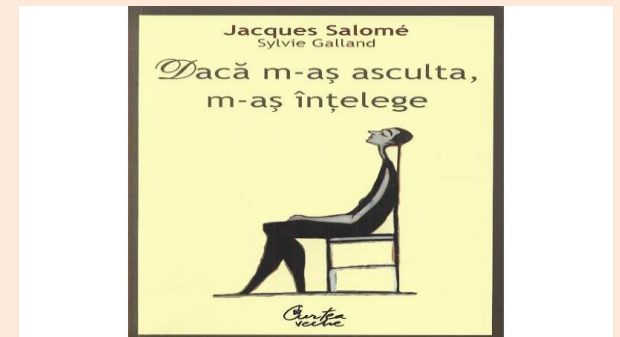
1. **DIMENSIUNEA FIZICĂ** – Exercițiile fizice eliberează substanțe numite endorfine, care sunt calmante naturale produse în organism și care îți dau o stare bună de spirit; mănâncă sănătos, dormi bine, relaxează-te.
2. **DIMENSIUNEA MENTALĂ** - Învăță deprinderi noi, scrie, citește, descoperă sau dezvoltă un hobby.
3. **DIMENSIUNEA EMOȚIONALĂ** – Oferă sprijin altora, cultivă relațiile pe care le ai, zâmbește mai des, caută să-i cunoști mai bine pe cei de lângă tine și să-i înțelegi.
4. **DIMENSIUNEA SİRITUALĂ** - Ține un jurnal, meditează, roagă-te, selectează emisiuni TV, reviste, cursuri de calitate.

## Recomandare de carte

- *Cele mai importante 6 decizii pe care le vei lua vreodată - Covey Sean (pentru adolescenți)*

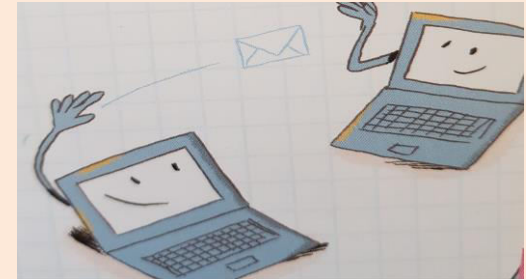


- *Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege - Jacques Salomé*



# TIMPUL TĂU

„ Distragerea continuă este o otravă pentru atenția și productivitatea noastră. ...Timpul liber este absolut necesar!  
Christina Berndt



## **Acesta este un ghid de întrebări pentru a evalua modul în care petreceți timpul!**

Omul se îmbolnăvește fără odihnă și recuperare, creierul are nevoie de liniște pentru a arunca balastul și pentru a crea spațiu de lucru. Productivitatea apare atunci când reușim să ne deconectăm, în caz contrar dacă punem corpul în alertă pentru un timp nelimitat se vor resimți consecințele.

De verificat!

- Ce pot să fac productiv în timpul meu liber?
- Care sunt obiceiurile pe care le am și au condus de-a lungul timpului la rezultate spectaculoase?
- Care sunt obiceiurile nocive pe care le am și la care dacă aș renunța mi-aș face un bine?
- Ce obiceiuri noi aleg să îmi dezvolt pentru a obține lucrurile pe care mi le doresc?
- Care sunt activitățile (și cate) în care mă implic total și nu am telefonul lângă mine?
- De câte ori inspir într-un minut?

## Recomandare de carte

➤ *Reziliența* - Christina Berndt



➤ *Rețete de jocuri* - Laurence J. Cohen

