

# UN ALTFEL DE JURNAL







Aștept cu nerăbdare să.....

---

---

---

---

---

Îmi place să....

---

---

---

---

---

Aș schimba.....

---

---

---

---

---

Pot spune că am nevoie de.....

---

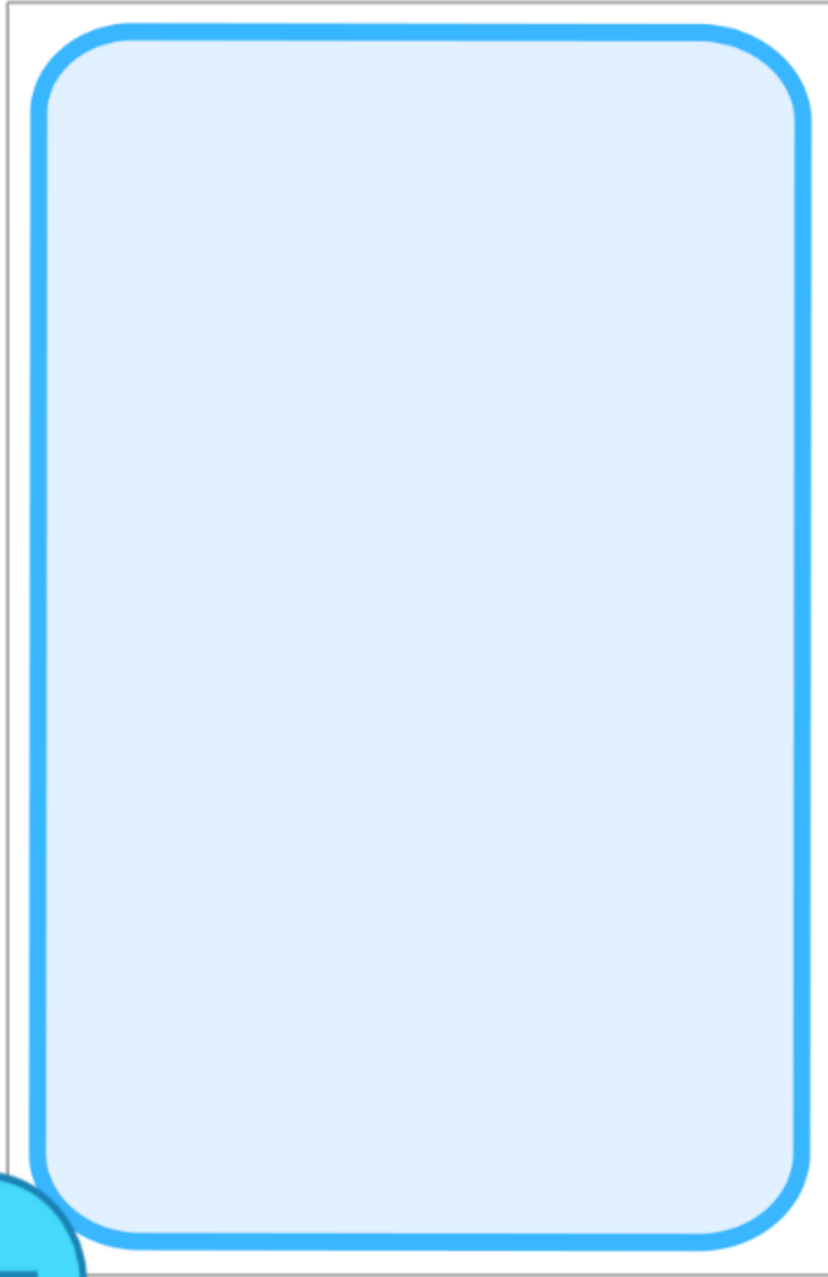
---

---

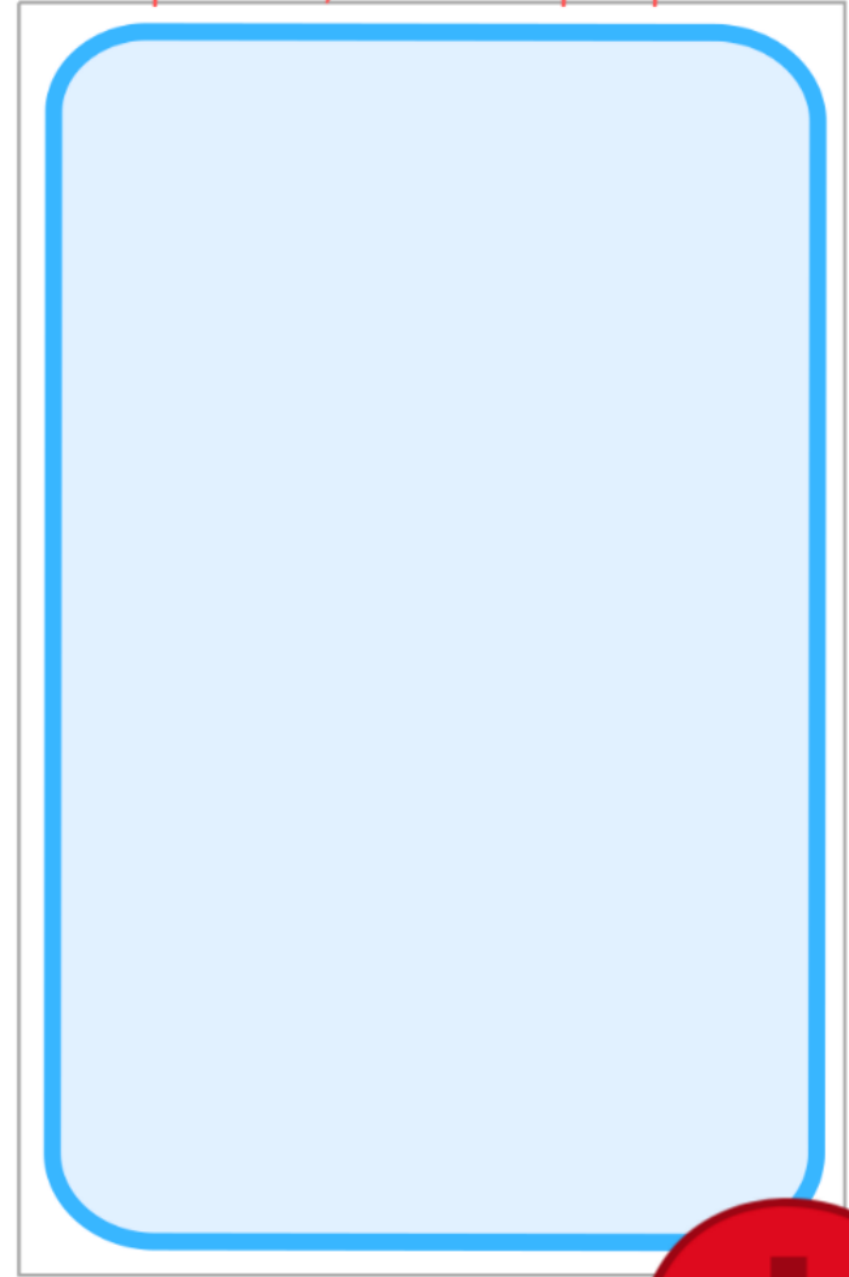
---

---

Descrue o întâmplare/ situație neplăcută



Reinterpretează întâmplarea într-o variantă pozitivă, din altă perspectivă





Scrive rețeta mâncării  
tale preferate

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# LISTĂ DE DORINȚE...care sunt dorințele tale? ce ai vrea să experimentezi în perioada următoare?

Iată câteva sugestii



Să înveți o limbă străină



Să mănânci cu bețișoare



Să completezi acest jurnal ca amintire

Să dezvolti abilități digitale



Lucru manual (DIY)

Să faci o prăjitură pentru cei dragi

Să faci un compliment zilnic

Ce îmi place la mine...

Ce le place altora la mine...

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

## Îmi place de mine

---

E important să avem o părere bună despre noi pentru a putea fi pozitivi și empatici cu alții





# Exercițiu de imaginație



În fiecare moment al vieții prezentat  
scrie:

Ce ai realizat sau speri să realizezi;  
De cine sau de ce ai nevoie pentru a  
reuși.

Marchează cu X momentul în care te  
afli acum

Pensie

Maturitate

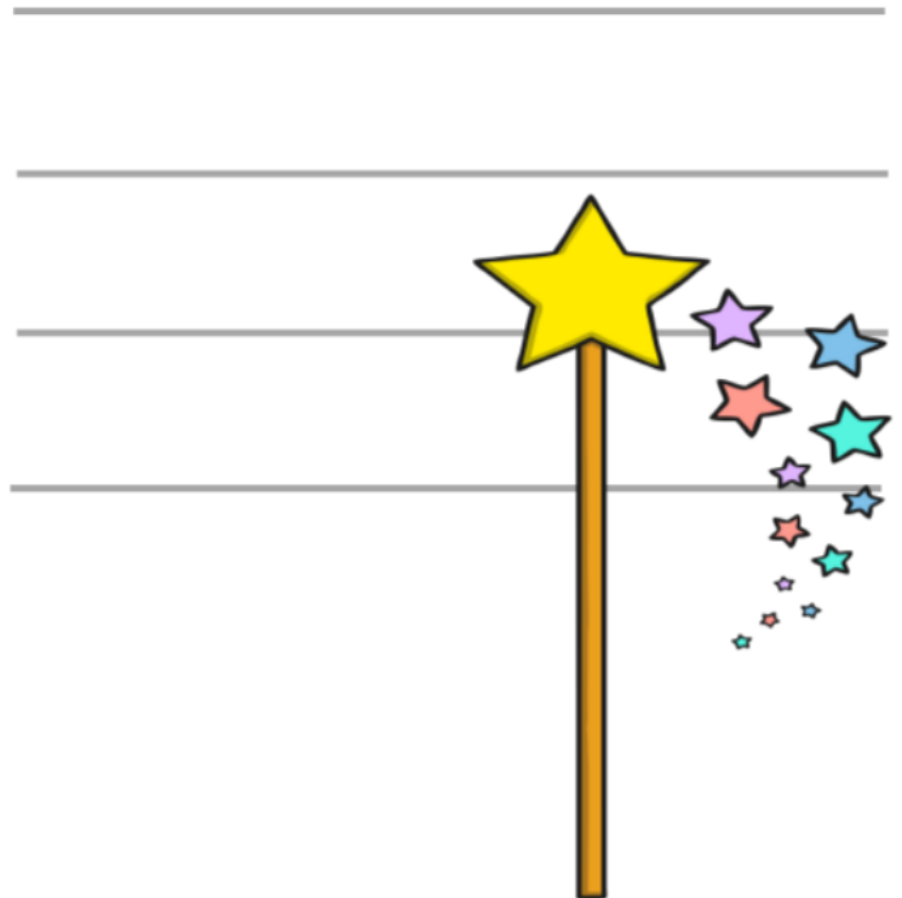
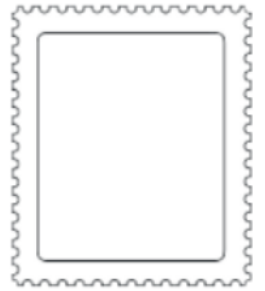
Liceu

Gimnaziu

Școala  
primară



Scrie o scrisoare  
pentru tine... peste 10  
ani!



Bravo!

Ai reușit să.....

.....

Semnătură .....