KIM JESTEŚ?

Zadanie zajmie ci pięć minut. Uzupełnij wszystkie zdania w dowolny sposób, wpisując to, co przyjdzie ci do głowy. Nie ma poprawnych ani niepoprawnych odpowiedzi. Po prostu obserwuj, jak uzupełniasz każde ze zdań.

Ty	wiążesz siebie z	treść (słowa)	
		odpowiedź 1	odpowiedź 2
Ja	jestem (jaki/jaka)		
Ja	nie jestem (jaki/jaka)		
Ja	jestem (kim/czym)		
Ja	cenię		
Ja	kocham		
Ja	nienawidzę		
Ja	uważam, że to ważne, by		
Ja	nie jestem w stanie		
Ja	jestem w stanie		
Ja	jestem osobą, którą da się lubić, bo		
Ja	jestem osobą, której nie da się lubić, bo		
Ja	jestem dobry/dobra, bo		
Ja	jestem zły/zła, bo		
Ja	jestem silny/silna, bo		
Ja	jestem słaby/słaba, bo		

Hayes L., Ciarrochi J. (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.