

Identificarea corecta ganduri / emotii

Situatie	Gand	Emotie
1. Simt ca nu ma apreciezi		
2. Sunt trist ca pleci din echipa		
3. Mi-e frica atunci cand spui asta		
4. Cand nu ma saluti, ma simt ignorat		
5. Sunt bucuroasa ca poti sa vii		
6. Esti dezgustator		
7. Simt ca vreau sa te lovesc		
8. Ma simt neinteles		
9. Ma simt bine in legatura cu decizia luata		
10. Sunt lipsit de valoare in ochii sefului meu		
11. Ma simt nerespectat cand imi ceri altceva decat am agreat		
12. Ma simt exclus atunci cand nu ma invitati cu voi in pauza		

Raspunsuri exercitiu: Gand- 1, 4, 6, 7, 8, 10, 12; Emotii- 2, 3, 5, 9, 11