



Σε μία κλίμακα από το 1 ως το 10, όπου 10 είναι το τέλειο, πώς βαθμολογείς τον εαυτό σου:

Σε ό,τι αφορά τη δέσμευση (Ξεκινάω κάτι και θα το υποστηρίξω μέχρι τέλους)



Στο θέμα της ευελιξίας. Πόσο ανοιχτόμυαλος/η θεωρείς ότι είσαι;



Στο θέμα της αισιοδοξίας– για παράδειγμα να σκέφτεσαι "Θα τα καταφέρω".



Πόσο αντέχεις και πόσο γρήγορα ξεπερνάς τις υποτροπές και τις δυσκολίες που συναντάς σε οποιαδήποτε διαδικασία ;



Το 1 είναι όταν κάποια υποτροπή σε καθηλώνει και σε βάζει σε αδράνεια, στέκεται αφορμή να τα παρατήσεις και το 10 είναι όταν οι υποτροπές είναι μόνο διαδικασίες μάθησης που σε δυναμώνουν

Τι νέο έμαθα/ ανακάλυψα για μένα μέσα από το βίντεο;

Πώς σκέφτομαι/ αισθάνομαι διαφορετικά;

Τι έχω παρατηρήσει για εμένα;

Τι θέλω να αλλάξω/ βελτιώσω/ δοκιμάσω ως το επόμενο μάθημα;

Εάν θα ήθελα να κάνω κάποιο πρώτο βήμα ποιο θα ήταν αυτό;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

