

Când totul curge – și când nimic nu merge.

Cel mai bun semn că ești pe drumul tău nu e că e ușor. E că te simți tu însuți/însăți când o faci.



20 de minute · individual. Gândește-te la situații concrete din viața ta – școală, activități, proiecte. Răspunde cu primul lucru care îți vine în minte, fără să îl analizezi prea mult.

1

CONTEXTUL MEU IDEAL

Bifează situațiile în care simți că lucrezi cel mai bine și mai ușor.

☐

Singur/ă, în liniște

☐

Cu o echipă mică, cu oameni care mă cunosc

☐

Cu un termen limită clar

☐

Fără termen limită, la ritmul meu

☐

Când sarcina e clară și bine definită

☐

Când am libertate să creez cum vreau eu

☐

Dimineața devreme

☐

Seara, când e liniște

☐

Când înțeleg de ce fac acel lucru

☐

Când pot mișca, construi sau face ceva concret

2

CURGE VS. SE BLOCHEAZĂ

Scrisse câte 3 situații concrete – una în care totul a mers ușor, alta în care nimic nu a mers.

● CÂND TOTUL CURGE

● CÂND NIMIC NU MERGE

Ce au în comun situațiile în care totul curge?

3

ENERGIA MEA

Marchează cu X pe fiecare scală unde te regăsești de obicei.

Îmi încarc energia singur/ă

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Îmi încarc energia cu alții

Prefer să **planific** totul
dinainte

Prefer să **improvizez** pe loc

Mă motivează **rezultatul**
final

Mă motivează **procesul** în
sine

4

DIN VIAȚA TA CONCRETĂ

Completează cu exemple reale – nu cu ce crezi că ar trebui să răspunzi.

O activitate la care uiți de timp
când o faci:

Ceva ce faci bine și pare ușor,
dar alții se chinuie:

O sarcină care te epuizează
chiar dacă o faci bine:

5

PORTRETUL MEU DE LUCRU

Completează propozițiile – primul lucru care îți vine în minte.

Funcționez cel mai bine când _____

Mă epuizează cel mai mult _____

La mine, „totul curge” arată așa: _____

Pune alături cele 3 fișe. Ce ai învățat despre tine din toate trei? Scrie pe verso un singur lucru pe care îl știi acum și nu îl știai înainte.