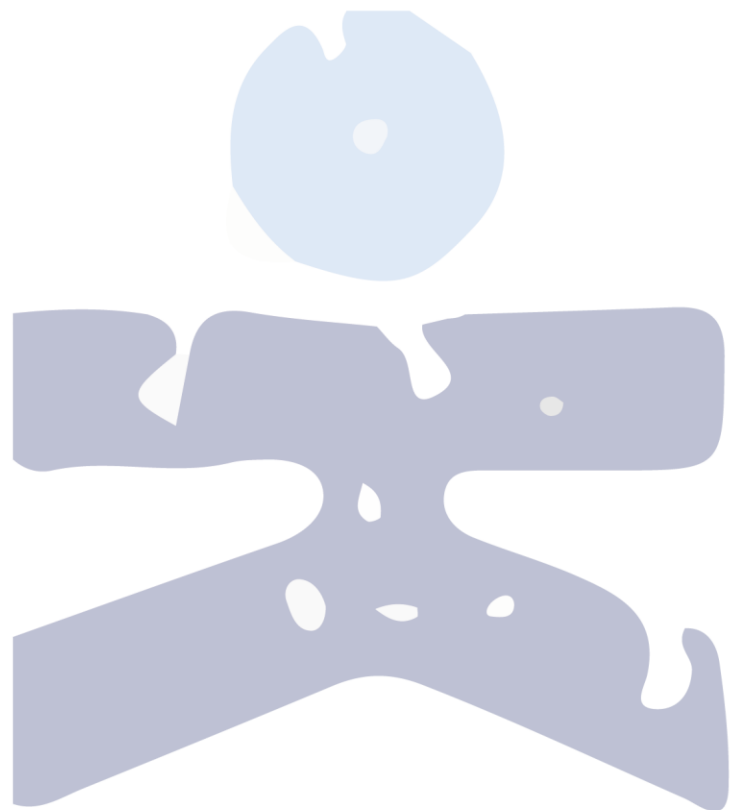
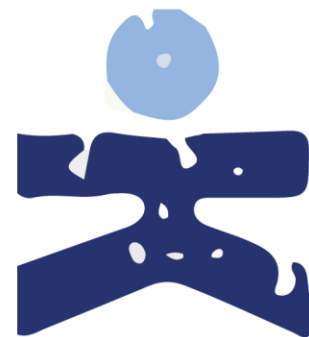




# EMOZIOEN ETA SENTIMENDUEN KUDEAKETA

4. JARDUERA: NIRE NORTASUNA





## 4. JARDUERA

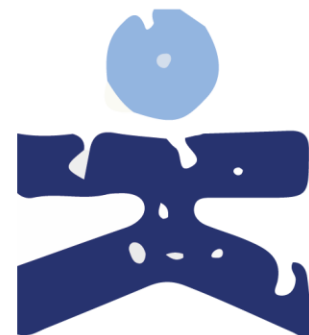
**Helburua:** geure nortasunari buruz hausnartzea, bai gure ezaugarriei buruz, bai gure akatsei buruz.

Nor garen deskubritzea bizitza osoan irauten duen prozesua da, inoiz ez diogulako aldatzen eta hazten uzten. Batzuetan, konturatu gaitzke gure zati bat egon daitekeela, inoiz ez dugula geure burua onartzen, inoiz ez dugula egiteko aukerarik eman, eta uste dugula ez zaizkigula gustatzen eta ez ditugula egiten, ezagutzen ez ditugulako, epaitzen ditugulako, esperimentatzen eta aberasten uzten ez ditugulako.

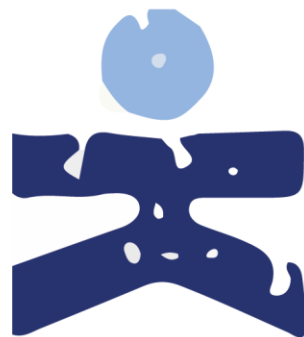
Fitxa: nire nortasuna

Gogoeta:

- Nola sentitu naiz?
- Zeintzuk izan ziren koadroa betetzeko zailtasunak?
- Niri gustatzen ez zaizkidan zer alderdi alda ditzaket?
- Zein dira bakoitzarentzat benetan garrantzitsuak diren balioak?  
Nork markatu dizkigu balio horiek?



<b><u>Niri gustatzen zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b><u>Niri gustatzen ez zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.
<b><u>Jendeari buruz gustatzen zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b><u>Jendeari buruz gustatzen ez zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.
<b><u>Dakidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b><u>Jakin nahi nukeena</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.
<b><u>Axola zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.	<b><u>Axola ez zaidana</u></b> 1. 2. 3. 4. 5.



Edozein zalantza edo kontsultatarako, honako hauek bidal ditzakete:

- EMAIL [info@psikohezkuntza.com](mailto:info@psikohezkuntza.com)
- WhatsApp edo deitu 670 593 671