

Harta rolurilor



Ce roluri ai? Ce roluri aveai în trecut?



Care dintre ele te satisfac? Pe care ai vrea să le schimbi?

Harta rolurilor



Instrucțiuni:

Completează pagina următoare cu rolurile tale. Cele prezente, cele trecute sau chiar cele viitoare.

Uită-te pe harta:

- Care rol este cel mai viu?
- Care dintre ele te scurge?
- Ce rol îți dorești să crești?
- Care dintre ele are nevoie de spațiu?
- Care este plin de resurse?
- Ce rol îți umple ziua?
- Ce rol ai neglijat prea mult timp?
- Ce rol te protejează?
- Ce rol te ajută să crești?
- Care rol se simte cel mai aproape de sinele tău autentic?

sau orice alte întrebări pe care le simți...

Observă-ți sentimentele și scrie-ți părerile.

Harta rolurilor mele



Nume:

Data:



Perspectivă mea asupra rolurilor mele



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....