

HEUTE HABE ICH ...

viel (+)					wenig (-)			
+4	+3	+2	+1		-1	-2	-3	-4
				... den anderen zugehört.				
				... ausprobiert.				
				... mich durchgesetzt.				
				... geredet.				
				... riskiert.				
				... Probleme mitgelöst.				
				... Konflikte verursacht.				
				... mit entschieden.				
				... mit anderen zusammengearbeitet.				
				... mit geplant.				
				... auf andere Rücksicht genommen.				
				... mit überlegt.				
				... meine Grenzen entdeckt.				
				... gelernt.				
				... Angst gehabt.				
				... Herausforderungen angenommen.				
				... Spaß gehabt.				
				... Verantwortung übernommen.				
				... Selbstvertrauen gewonnen.				
				... mich körperlich angestrengt.				
				... Erfolg gehabt.				

Dziś już ...

w dużym stopniu (+)				w małym stopniu (-)				
+4	+3	+2	+1		-1	-2	-3	-4
				... przysłuchiwałem/-łam się innym.				
				... wypróbowałem/-łam coś.				
				... przeforsowałem/-łam swoje zdanie.				
				... rozmawiałem/-łam.				
				... zaryzykowałem/-łam.				
				... uczestniczyłem/-łam w rozwiązywaniu problemów.				
				... spowodowałem/-łam konflikty.				
				... podjąłem/podjęłam decyzję.				
				... pracowałem/-łam z innymi.				
				... uczestniczyłem/-łam w planowaniu.				
				... pomyślałem/-łam także o innych.				
				... zastanawiałem/-łam się z innymi.				
				... poznałem/-łam własne granice.				
				... nauczyłem/-łam się czegoś.				
				... bałem/-łam się.				
				... przyjąłem/jęłam wyzwanie.				
				... dobrze się bawiłem/-łam.				
				... wziąłem/wzięłam na siebie odpowiedzialność.				
				... nabrałem/-łam zaufania do siebie.				
				... mam za sobą wysiłek fizyczny.				
				... odniosłem/-łam sukces.				