

## WYJDŹ Z SIEBIE

Wyobraź sobie, że poznajesz nową osobę, która okazuje się być bliźniaczo do Ciebie podobna – niekoniecznie z wyglądu, ale szczególnie pod względem osobowości, zachowania i profilu inteligencji emocjonalnej. Szybko się zaprzyjaźniacie, spędzacie ze sobą dużo czasu. Twój/Twoja nowy/a przyjaciel/przyjaciółka bardzo otwarcie przyjmuje informacje na swój temat, jakie słyszy od innych osób. Widzi dzięki nim nowe możliwości poprawy relacji z innymi ludźmi, znalezienia głębszej harmonii wewnętrznej, kształtowania swojego charakteru, zwiększenia efektywności działania. Jesteś jedną z osób, której bardzo ufa, więc poprosił/a o Twoją szczerą opinię na temat jego/jej percepcji emocji. Jako że zależy Ci na jego/jej dobru i wiesz, że działa on/a i myśli identycznie, jak Ty, odpowiedz na poniższe pytania:

- 1** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do lepszego rozpoznawania **własnych emocji** przez Twojego przyjaciela?
- 2** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do lepszego rozpoznawania **przez Twojego przyjaciela** emocji innych osób?
- 3** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do **szczerego i adekwatnego a jednocześnie społecznie akceptowanego sposobu wyrażania emocji** przez Twojego przyjaciela?
- 4** Czy widzisz coś, dzięki czemu **Twój przyjaciel trafnie rozpoznaje własne emocje**?
- 5** Czy widzisz coś, dzięki czemu **Twój przyjaciel dobrze rozpoznaje emocje innych osób**?

notatki



## WYJDŹ Z SIEBIE

**1** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do lepszego rozpoznawania **własnych emocji** przez Twojego przyjaciela?

**PRZESZKODY WEWNĘTRZNE**  
(jego zachowania, myśli, sposoby reagowania)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?

**PRZESZKODY ZEWNĘTRZNE**  
(np. nieuporządkowane relacje, inne trudne okoliczności)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?



**2** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do lepszego rozpoznawania **przez Twojego przyjaciela emocji innych osób?**

**PRZESZKODY WEWNĘTRZNE**  
(jego zachowania, myśli, sposoby reagowania)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?

**PRZESZKODY ZEWNĘTRZNE**  
(np. nieuporządkowane relacje, inne trudne okoliczności)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?



## WYJDŹ Z SIEBIE

**3** Czy widzisz coś, co może stać na przeszkodzie do **szczerego i adekwatnego a jednocześnie społecznie akceptowanego sposobu wyrażania emocji** przez Twojego przyjaciela?

### PRZESZKODY WEWNĘTRZNE

(jego zachowania, myśli, sposoby reagowania)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?

### PRZESZKODY ZEWNĘTRZNE

(np. nieuporządkowane relacje, inne trudne okoliczności)

Co mógłby zrobić, aby te przeszkody zminimalizować?



**4** Czy widzisz coś, dzięki czemu Twój przyjaciel trafnie rozpoznaje własne emocje?

**POMOCE WEWNĘTRZNE**  
(jego zachowania, myśli, sposoby reagowania)

Co mógłby zrobić, aby te zdolności zmaksymalizować?

**POMOCE ZEWNĘTRZNE**  
(np. nieuporządkowane relacje, inne trudne okoliczności)

Co mógłby zrobić, aby te zdolności zminimalizować?



**5** Czy widzisz coś, dzięki czemu Twój przyjaciel dobrze rozpoznaje emocje innych osób?

**POMOCE WEWNĘTRZNE**  
(jego zachowania, myśli, sposoby reagowania)

Co mógłby zrobić, aby te zdolności zminimalizować?

**POMOCE ZEWNĘTRZNE**  
(np. nieuporządkowane relacje, inne trudne okoliczności)

Co mógłby zrobić, aby te zdolności zmaksymalizować?

