



S
O
S
Y
A
L

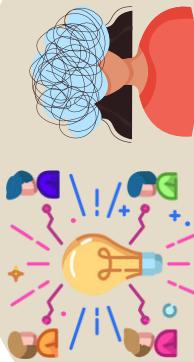
S
O
C
E
R
İ
L

B
E
C
E
R
İ
L

R

BU AYIN SOSYAL BECERİSİ

Güçlü ve geliştirmesi gereken farkın dayımı. Sınırlarının farkındayım. Kendimi geliştirmek için çabalıyorum.



Gelişim, inişleri ve çıkışları olan uzun bir yol. Bu yolda kendi potansiyelimi ortaya koymak kendime güvenerek ve inanarak ilerliyorum.



Durumlar ve olaylar hakkında düşüncelerimin farkındayım ve rahatlıkla paylaşabilirim. Düşüncelerim beni mutsuz hissettiyorsa yardım alırım.

ÖZ FARKINDALIK

Özfarkındalık, kişinin kendi duygularını, düşüncelerini ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.



Kendi duygularımın farkındayım. Zorlandığım duygularda yardım alırım.