

Άσκηση 6

Έχετε κάτι να γράψετε.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ

Χαράξτε το χέρι σας σε ένα κομμάτι χαρτί. Στη συνέχεια, στη θέση των δακτύλων, γράψτε 5 από τα δυνατά σας σημεία της επικοινωνίας σας, τι σας αρέσει στον εαυτό σας, τι είστε περήφανοι. Στη συνέχεια, πάρτε το δεύτερο χέρι του φίλου ή του συναδέλφου σας δίπλα σας στη δουλειά και σημειώστε τα δυνατά σημεία του ατόμου του οποίου το «χέρι» έχετε.

Στο τέλος της άσκησης, οι δίσκοι παλάμης που ολοκληρώνονται με αυτόν τον τρόπο μπορούν να κρεμαστούν σε εμφανές σημείο, σε δωμάτιο ή γραφείο, ώστε να μπορείτε πάντα να βλέπετε τα δυνατά σας σημεία.

