

WORKBOOK



RELAÇÃO COM OS OUTROS

Como está a minha relação com os outros?

Como me estou a relacionar com os outros?

Muita gente se queixa de viver de forma isolada, que não tem amigos.

A vida flui naturalmente, e amigos vêm e amigos vão. Ficamos sem amigos quando:

- Não fazemos novas amizades.
- Nos limitamos a estar sempre com as mesmas pessoas.
- Estamos sempre enfiados em casa e não convivemos...

1- Como estou a gerir as minhas amizades? Com consciência ou de forma aleatória?

2- Quais são as pessoas com quem eu mais convivo? E porquê?

3- Essa relação é saudável para mim? Contribui para o meu crescimento pessoal?

4- É saudável para os outros? Convivem comigo por prazer, hábito ou obrigação?

5- O meu círculo de amigos, ou convívio, é aberto ou fechado?
Porquê?

6- Como posso fazer novas amizades?

7- Que pessoas quero incluir e trazer para perto de mim?

8- Que tipo de pessoas é que elas são?

9- Que características é que elas têm?

10- Quais as pessoas que estão na sua vida, e que deseja limitar o contato? Quanto vai limitar?

TPC: Conhecer, ou aproximar-se de 3 pessoas, de acordo com os seus interesses, para incluir no seu círculo de amigos! Até à próxima aula, dentro de 15 dias.

Partilhe as suas conquistas com o grupo do Telegram!

Bom trabalho!