

| SITUACIJA U ODNOSU S DRUGIM LJUDIMA S KOJOM NISAM ZADOVOLJNA | MOJ IDEALAN SCENARIJ ZA TU SITUACIJU | ŠTO JA TU MOGU UČINITI? KAKO SITUACIJU S KOJOM NISAM ZADOVOLJNA MOGU PRETVORITI U IDEALNU? | KOJI SMISAO ZA MENE IMA TA SITUACIJA? |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| U razgovoru s Martom nisam iznijela svoje pravo mišljenje i stav o problemu X. | Iznošenje vlastitog stava bez straha. | Unatoč strahu mogu iznijeti vlastito mišljenje, jer mi je ono zapravo vrlo važno. Mogu se nositi s posljedicama iznošenja vlastitog stava čak i pod cijenu da se Martino mišljenje razlikuje od moga. | Jačanje samopouzdanja – ja to mogu! Vježbanje iznošenja vlastitog stava i prevladavanje straha. Prepoznavanje onoga što mi je zaista važno. Naučila sam da hrabrost nije odsustvo straha, već djelovanje unatoč prisutnosti straha. |