

TXANTILOIA: KONTAKIZUN ZIRRARAGARRIA

Gure biografia emozionalean bilatu eta emozio bati buruzko kontakizun labur bat idatziko dugu, zer egoerak eragin zuen eta nola erreakzionatu genuen. Kontakizunerako gida bezala, galdera hauek izango ditugu kontuan:

Zer gertaera edo egoeraren ondorio izan zen?

Zer emoziotan jarri nintzen?

Nola erreakzionatu nuen?

Erreakzio hori, egoerara egokitutakoa izan zen?

Zer pentsatu nuen une horretan? Eta geroago?

Egoera horretan beste emozio bat sentitu nezakeen? Zein? Zergatik?

... urte nituela, ...

Sentitu nuen emozioa...

Honako hau izan zen nire erreakzioa...

Testua idatzi ondoren, moztu irudia eta emozioen kutxan gordeko dugu.

