



## 1.2. ariketa

**Autoezagutza emozionala** lantzea proposatzen dizugu, egoera bat aztertuta. Idatzi zerk estresatzen zaituen sarriena:

-----  
-----  
-----  
-----

Zein emozio lotzen dituzu egoera hauekin?

Poza  Haserrea

Tristura  Beldurra

Nolako erreakzio fisikoak edo sentsazioak izaten dituzu (adibidez, izerdia eskuetan, hanka pisuak, tximeletak urdailean...)?

-----  
-----  
-----  
-----

Zer egiten duzu horrelako kasuetan? Nola jokatu ohi duzu?

-----  
-----  
-----  
-----

Nolako emaitzak eta ondorioak izaten dituzu?

-----  
-----  
-----  
-----

Zure ustez, zer moldatu behar zenuke gida honetan orain arte irakurri duzun informazioa irakurrita?

-----  
-----  
-----  
-----

Idatzi orain hiru edo lau ideia, gida honetan orain arte irakurritakotik atera dituzunak:

-----  
-----  
-----  
-----

Zertan lagundu diezazukete ideia horiek? Nola gauzatuko dituzu?

-----  
-----  
-----  
-----