Упражнение «Кто я?» (Элизабет Гилберт)

Это упражнение можно выполнять совместно с родителями. В течение 15 минут напишите, пожалуйста, на листе бумаги ответы на один единственный вопрос «КТО Я?»

Потом посмотрите, каких характеристик получилось больше, со знаком «+» (те, которые вам нравятся) или со знаком «-», нейтральных или противоречивых.

Помните, что правильных или неправильных ответов здесь быть не может.

Это упражнение поможет вам лучше понять кто вы, вашему самоопределению, лучше понять себя.