


תוך אישי 

בין אישי 


פרשנות להתנהלות האחר 
פרשנות שאני נותן להתנהגות האחר וההשפעה שלה עלי


אניע פניאי 
דחפים אישיים או הגורמים להתנהגות מסוימת

תפיסת האחר 
תפיסת העצמי פרשנות להתנהגות האחר דרך האחר. מודעות לאופן שבו נראה האדם מבעד לעיני הזולת.

תראו- חשוב על סיטואציה עם קולאז' תאר בקצרה את ההתנהלות של הקולאז' הסיטואציה וכתוב את הפרשנות שנתת להתנהלות זו.


תראו- הככר הפעולה שעשית לאחריה ונסה לכתוב אניע פניאי ומניע חיצוני לפעולה זו?







אפת הרכיבים של אודעות עצמית




אמונות וערכים 
אמונות- עמדות אישיות של אדם כלפי עצמו וכלפי העולם סביבו. ערכים- דברים שהאדם מייחס להם חשיבות. אמונות ערכים הם מרכיבים הדרושים לבחון באמצעות התבוננות פנימית, במטרה להבין מניעים להתנהגות ולתגובות אישיות

תראו- כתוב אמונות ו/או ערכים מרכזיים בחייך




תחושות פיזיות 
תחושות או תגובות פיזיולוגיות


תראו- נסה להיות קשוב לאיך הריאז הכלה ותאר כיצד היא עש



אנח נפשי פניאי 
הרגשות והמחשבות של האדם, הם גמישים ומתחלפים

תראו- מקד את הקשה הריאזות והמחשבות שלך הריאז הכלה. כהה אותם וכתוב אותם



תכונות אישיות 
משאבים עצמיים, מודעות לתכונות אופי והערכה של נקודות חוזק והתחזקות

תראו- כהה תכונות אופי בולטות בק וכתוב נקודות חוזק ונקודות להתחזקות

