



1. Tabula. 7 soļi dzīvesspēkam.

IZPILDES SOĻI	APRAKSTS
1.SOLIS.	Situācijas apraksts (<i>vismaz 1 paplašināts teikums</i>): Mans iekšējais pesimists saka.... (<i>vismaz 3 negatīvas domas</i>)
2.SOLIS Stindzinošās domas	Visspēcīgākā no negatīvajām domām ir... (<i>ierakstiet vai iekopējiet no 1. soļa</i>)
3. SOLIS Aisbergs	Pēdējo reizi šāda doma man ienāca prātā, kad... Līdzīgus vārdus bieži teica.... Tas ietekmēja manas domas, izjūtas un izvēles tā...
4. SOLIS Relax	Es izvēlējos relaksēties... izejot pastaigāties... atguļoties, veicot elpošanas vingrinājumu... u.tml.
5. SOLIS Vērtības	Man dzīvē ir svarīgi... Es uzticos... Mans iekšējais balsts ir... Manas vissvarīgākās vērtības ir... (skat. sarakstu 2. tabulā). No šīs vērtības skata punkta izaicinošā situācija izskatās tā... Tā kā svarīgi ir....., tad izvēle ir šāda...
6. SOLIS Scenāriji	1. Pesimistiskais scenārijs 2.Optimistiskais scenārijs



Erasmus+



UNIVERSITY
OF LATVIA

	<p>3. Pesimistiskā un optimistiskā scenārija kombinācija.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. SOLIS Kas mainījās?</p>	<p>Sapratu, ka man šajā situācijā vissvarīgākais ir...</p> <p>Vingrinājuma rezultātā manās izjūtās un priekšstatā par sākotējo situāciju mainījās....</p> <p>... nemainījās...</p> <p>Visspēcīgākais solis bija Nr.5., jo ...</p> <p>Es rīkošos tā.....</p>