

## Άσκηση 'Αποδέχομαι την αλλαγή'

1. Παρατήρησε επαναλαμβανόμενα μοτίβα ή συμπεριφορές που είχες σε προηγούμενες σχέσεις. (πχ. Στις 3 πιο πρόσφατες σοβαρές σχέσεις, τείνεις να εστιάζεις στο να καλύψεις τις πηγές σου, γίνεσαι θύμα, σου λείπει η πίστη, ικανοποιήσαι με κάτι λιγότερο από αυτό που θέλεις;)
2. Σύγκρινε τα μοτίβα που παρατήρησες με τις ιδιότητες της λίστας με τα top 10 χαρακτηριστικά του ιδανικού συντρόφου.
3. Σε κλίμακα από το 1 – 10 πόσο σε ενδιαφέρει να δημιουργήσεις διαφορετικά αποτελέσματα στην επόμενη σχέση σου;
4. Γράψε γιατί βαθμολόγησες έτσι;
5. Σε κλίμακα από το 1 – 10 πόσο σημαντικό είναι για εσένα να προσελκύσεις το ιδανικό σου ταίρι;
6. Γράψε γιατί βαθμολόγησες έτσι;
7. Σε κλίμακα από το 1 – 10 πόσο δεσμευμένος/η είσαι να γίνεις το ιδανικό ταίρι για το ιδανικό σου ταίρι;
8. Γράψε γιατί βαθμολόγησες έτσι;

