

Atrakcyjne cechy

wg Joyce Brothers

1. Zaznacz cechy, które twoim zdaniem zwiększają atrakcyjność człowieka lub czynią go bardziej pociągającym:

- ☐ pogoda ducha
- ☐ opanowanie
- ☐ przytomność umysłu
- ☐ czerpanie radości z doznań zmysłowych (jedzenia, kontaktu z naturą, itd.)
- ☐ zainteresowanie innymi ludźmi
- ☐ entuzjastyczny stosunek do życia
- ☐ pozytywne nastawienie (niekrytykowanie innych ani siebie)
- ☐ zdrowie i wigor (dobra kondycja, higieniczny tryb życia)
- ☐ wewnętrzna siła (uczenie się na błędach, zamiast ich rozpamiętywanie)
- ☐ wrażliwość (uczuciowość, akceptacja własnych wad)
- ☐ nawiązywanie kontaktu z ludźmi (zauważanie ich, uśmiechanie się do nich, rozmawianie z nimi, dziękowanie im)
- ☐ życzliwość
- ☐ dobroć
- ☐ skupianie się na zaletach, a nie wadach
- ☐ zabawa (bawienie się, bawienie innych, a nawet flirtowanie dla zabawy)
- ☐ przejawianie zarówno męskich, jak i żeńskich cech (elastyczność)
- ☐ przyjaźnienie się z osobami obu płci (postrzeganie ludzi jako kompletnych i złożonych jednostek)

2. Czy chcesz dodać do tej listy inne cechy? Jeśli tak, to jakie?

.....

.....

.....

.....

3. Gdybyś miał/-a wybrać, jakie 4 cechy chcesz rozwinąć - dla siebie, po prostu dla samej przyjemności rozwoju - to jakie by to były cechy?

.....

.....

.....

.....