



RIPRINDËRIMI

NJE USHTRIM PËR TE RRITUR VETËVLERËSIMIN

pershtatur nga "Worthy" e Maria Francos



Zgjidh një kujtim që ende
të dhemb. Përshkruaje
kujtimin me dy fjali.

Shruaj të gjitha mënyrat
se si kujtimi ka ndikuar tek ti.

Mbylli sytë dhe përgendrohu
te kujtimi. Çfarë sheh? Dëgjon?
Prek? Shijon? Ndien?

Sheh? _____

Dëgjon? _____

Prek? _____

Shijon? _____

Ndien? _____

Si vetja jote më e re, kërko
nga vetja jote e tanishme
çdo siguri ose ngushëllim
që të duhej atëherë, pastaj
ofroja atë. Çfarë e
kërkove? Çfarë ofrove?

Shkruaj mënyrat se si kujtimi
i përditësuar ndikon tek ti.