

# Как да разширя приятелския си кръг?

Това упражнение ще ти помогне 1) да помислиш кои са най-близките ти приятели и 2) да разбереш как да се сприятелиш и с други.

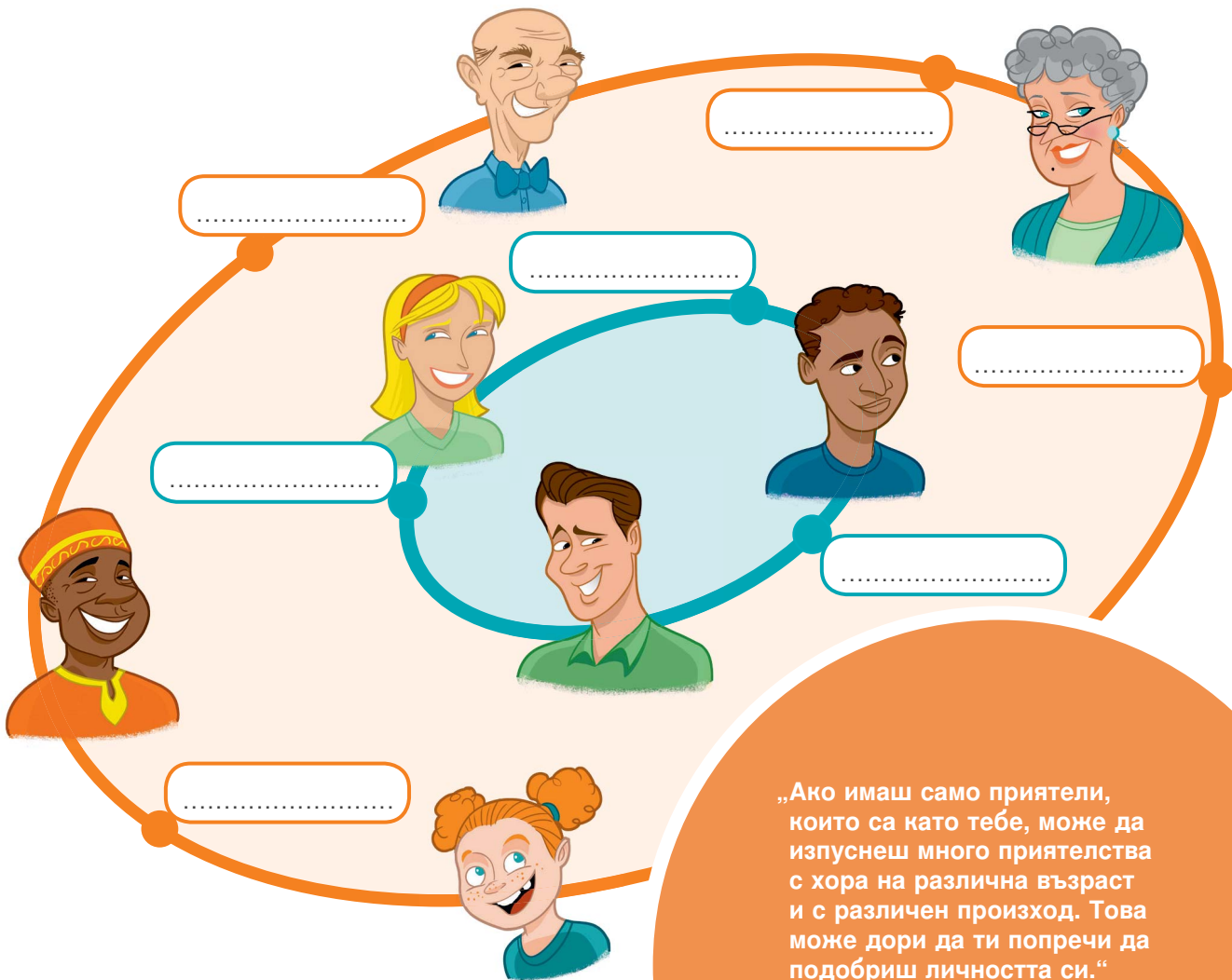
**Защо е важно това:** Ако общуваш само с най-близките си приятели, може да се лишиш от възможността да създадеш други чудесни приятелства.

1

Във вътрешния кръг напиши имената на най-близките си приятели.

2

Във външния кръг напиши имената на хора, които искаш да опознаеш по-добре.



„Ако имаш само приятели, които са като тебе, може да изпуснеш много приятелства с хора на различна възраст и с различен произход. Това може дори да ти попречи да подобриш личността си.“

## Кого можеш да опознаеш по-добре?

От списъка избери три качества, които цениш в един приятел. Ако се сещаш за качества, които не са включени, ги напиши на празните места.



Честен

Отговорен

Точен

Организиран

Положителен

Непредубеден

Щедър

Работлив

Уравновесен

.....

.....

.....

.....

Сега посочи имената на хората, които познаваш и проявяват избраните от тебе качества. (Не е нужно да са хора на твоята възраст.)

.....

.....

# РИСКОВЕ И ПОЛЗИ



Какви може да са рисковете от това да опознаеш някого, който не е от най-близките ти приятели?

.....

.....

.....



Какви може да са ползите?

.....

.....

.....

## КАКЪВ СЪВЕТ БИ ДАЛ?

„Често се улавям, че общувам с едни и същи хора. Макар че говоря и с другите, пак се връщам при приятелите си. Мисля, че много младежи като мене се боят, че няма да бъдат приети от никой друг, затова не се опитват да опознаят нови хора.“ (Емили)

Какъв съвет би дал на Емили, за да ѝ помогнеш да преодолее нежеланието си да създаде нови приятелства?

.....

.....

.....

.....