

## POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA

Zastanów się nad sytuacją, w której Twoje uprzedzenia zostały zmienione lub znacznie złagodzone. Być może spotkałeś się z kimś, kto należy do grupy, której wcześniej się obawiałeś, a ta osoba okazała się wspaniałym przyjacielem lub współpracownikiem. Przypomnij sobie tę sytuację i zastanów się, co pomogło Ci zmienić swoje myślenie.

- Jakie kroki podjąłeś, by pokonać swoje uprzedzenia?
- Czy jest coś, co możesz zrobić, aby osiągnąć podobne efekty w innych sytuacjach?