

## ÉRTÉKTELEN

### Kérdések:

- 1) Miért érzed magad értéktelennek? Hogy hat ez az életedre?
- 2) Hogy értékeled önmagad? Milyen tulajdonságaid és képességeid vannak?
- 3) Hogyan tudod most ezeket kibontakoztatni, hogy növekedjen az önbizalmad és javuljon az életed?

### Megerősítés:

Én vagyok a nap, a hold és a csillagok.  
A magasba nyúlok, mint egy  
napraforgó és fényesen ragyogok.  
Létem fontos a világnak.

## CSÜGGEDT

### Kérdések:

- 1) Mi történt veled, hogy így érzed magad?
- 2) Milyen lehetőségeid vannak, amikkel javíthatod a helyzetet?
- 3) Mire kell koncentrálnod? Milyen lépéseket tehetsz?

### Megerősítés:

Tudatában vagyok annak, hogy egyre nő bennem a csüggedés, de hálás is lehetek a rálátás ezen időszakáért.  
Végül minden jól alakul.

## ÖNBIZALOMHIÁNY

### Kérdések:

- 1) Hogy hat az önbizalomhiány az életedre? Milyen tipikus negatív gondolataid vannak önmagadról? Mennyire igazak?
- 2) Mik a tulajdonságaid, erősségeid, képességeid és tehetségeid? Készíts listát!
- 3) Milyen pozitív gondolataid vannak most önmagadról? Hogyan javulhat az életed?

### Megerősítés:

Megválasztom a gondolataimat. Sikeres lehetek. Mélyen rejlő önbizalmam megtalálom, ha ÖNMAGAM vagyok.

## ASSZERTÍV

### Kérdések:

- 1) Milyen módon vagy asszertív? Felsorolnál pár konkrét példát?
- 2) Mikor kellene asszertívebbnek lenned? Kikkel és milyen helyzetekben?
- 3) Hogyan fejleszthetnéd asszertivitásod? Ez hogyan segítené a jövőben?

### Megerősítés:

Őszintén beszélek az igazság, a tisztán látás és a pozitív eredmény érdekében.