

ELTÖKÉLT

Kérdések:

- 1) Mi a célod? Mi motivál?
- 2) Létezik-e bármilyen akadály előtted, és ha igen, hogyan győződ le?
- 3) Mik a személyes erősségeid, adottságaid és képességeid, amelyek biztosítják a sikert?

Megerősítés:

Bármilyen célt elérhetek, amit kitűzök magam elé. Vakon hiszek magamban.

TÜRELMETLEN

Kérdések:

- 1) Általában türelmes vagy türelmetlen vagy? Milyen dolgok teszik próbára a türelmed?
- 2) Hogyan reagálsz? Hogy érzed magad utána?
- 3) Hogyan hat általában a türelmetlenséged rád és a körülötted lévőkre? Mit tehetnél másként?

Megerősítés:

Lassítok. Türelmesen várok. Hagyom a dolgokat bekövetkezni a maguk idejében.

RETTEGŐ

Kérdések:

- 1) Kitől vagy milyen helyzetektől rettegsz?
- 2) Inkább pesszimista vagy inkább optimista vagy? Miket szoktál gondolni egy adott helyzetben?
- 3) Milyen más gondolatok válnának jobban hasznodra?

Megerősítés:

Kihívásként nézek szembe a felelősségvállalás, az optimizmus és a személyes fejlődés miatt érzett rettegéssel.

FÜGGŐ

Kérdések:

- 1) Minek és/vagy kinek vagy a rabja?
- 2) Hogyan befolyásolja az életed a függőség?
- 3) Ha elképzelned magad függőség nélkül, milyen lenne az életed?

Megerősítés:

Szabadon választhatok. Kapok támogatást. Elfogadom, amit az élet hoz.