

ELFOGADÁS

Kérdések:

- 1) Mit jelent számodra az elfogadás?
- 2) Milyen érzés ez legbelül?
- 3) Hogyan segít téged az elfogadás a továbblépésben?

Megerősítés:

Hálával fogadok mindent, amivel az utamon találkozom, személyes fejlődési és tanulási lehetőségként.

CSALÓDOTT

Kérdések:

- 1) Mi okozott csalódást mostanában?
- 2) Reálisak az elvárásaid?
- 3) Mit tehetsz azért, hogy egy esemény vagy mások viselkedése ne hasson így rád?

Megerősítés:

Elengedem az elvárásaimat és mosolyogva elfogadok mindent, ami szembejön.

FESZÜLT

Kérdések:

- 1) Mitől vagy feszült?
- 2) Milyen érzéseid vannak most az életeddel kapcsolatban? Van bármi, amin változtathatnál?
- 3) Hogyan kezeled a stresszt? Mi lazít el?

Megerősítés:

Nyugalmat lélegzek be, feszültséget lélegzek ki. Minden jól van.

ELÉGEDETT

Kérdések:

- 1) Mitől vagy elégedett?
- 2) Milyen érzés ez legbelül?
- 3) Mi gátol abban, hogy elégedettnek érezd magad? Hogyan tudod ezt legyőzni?

Megerősítés:

Hálás vagyok az életemért – minden éppen úgy van, ahogy lennie kell. Teljes és tökéletes az életem.