

TÜLTERHELT

Kérdések:

- 1) Mi idézte elő ezt a helyzetet? Mennyi tennivalód van?
- 2) Mik a prioritások? Tudsz törölni valamit a listádról?
- 3) Mit tehetsz azért, hogy ez a szituáció biztosan ne forduljon elő a jövőben?

Megerősítés:

EGYETLEN értékes ÉN létezik. Nagyra becsülöm magam, szerető kedvességgel és együttérzéssel gondoskodom magamról. Gyakrabban fogok NEM-et mondani.

BIPOLÁRIS

Kérdések:

- 1) Jellemezd a hangulati kilengéseid. Hogyan befolyásolnak téged?
- 2) Mi a legjobb és a legrosszabb jellemzője a hangulataidnak?
- 3) Milyen stratégiákat használsz a hangulataid kezeléséhez?

Megerősítés:

Hangulataim csodálatos személyiségem kifejeződési módjai. Kiteljesedésemhez önmagam és mások szeretetén és tiszteletén keresztül visz az út.

NYUGODT

Kérdések:

- 1) Hogyan maradsz nyugodt nehéz helyzetekben?
- 2) Milyen előnyökkel jár a nyugalom? Hogyan találod meg a belső békéd? Ha elképzeled magad egy nyugodt helyen, mi volna az?
- 3) Mit javasolnál másoknak, hogyan lehet nyugodt és békés életet élni?

Megerősítés:

Ellazult vagyok. Elengedem a stresszt, üdvözlöm a békét és a nyugalmat.

NÁRCISZTIKUS

Kérdések:

- 1) Ki nárcisztikus az életedben? Hogyan viselkedik? Ha te vagy az, mennyire könnyű elfogadni ezt?
- 2) Hogyan érint ez téged és a kapcsolataidat? Milyen stratégiával küzdesz ellene?
- 3) Milyen pozitív változtatásokat tehetsz magadért?

Megerősítés:

Jószívű, gyönyörű lélek vagyok. A legjobbat kívánom magamnak és másoknak, és pozitív módon fejezem ki ezt.