

# MAGÁNYOS

## Kérdések:

- 1) Hogy jutottál el idáig?
- 2) Van bárki az életedben, akivel beszélgethetsz, akire támaszkodhatsz?
- 3) Hogyan segíthetsz magadon?

## Megerősítés:

Az emberi faj fontos része vagyok és örömmel kapcsolódom másokhoz.

# BOSSZÚS

## Kérdések:

- 1) Most éppen mi bosszant?
- 2) Hogyan érint ez téged?
- 3) Mit kell tenned ahhoz, hogy ez a helyzet megváltozzon?

## Megerősítés:

Képes vagyok pozitív módon kifejezni a gondolataimat és az érzéseimet. Haladok az áramlással, bármit is hozzon az élet.

# BÁTOR

## Kérdések:

- 1) Mitől vagy bátor?
- 2) Mi volt mostanáig a legnehezebb kihívásod?
- 3) Hogyan küzdöttél meg vele?

## Megerősítés:

Bátor vagyok. Erős vagyok és nem félek. Magam vagyok a saját hősym.

# ELLAZULT

## Kérdések:

- 1) Mik a relaxáció előnyei?
- 2) Hogyan nyugtatod meg magad?
- 3) Ha elképzeled magad egy nyugodt helyen, mi lenne az?

## Megerősítés:

Nyugodt és ellazult vagyok. Elengedem a stresszt, átjár a béke és a nyugalom.