

SAJNÁLKOZÁS

Kérdések:

- 1) Mit érzel, amikor miattad sülnék el rosszul a dolgok?
- 2) Beszélsz a gondolataidról és az érzéseidről?
- 3) Mit mond a lelkiismereted?

Megerősítés:

Nem mindig cselekszem helyesen, de készen állok az önvizsgálatra és a tanulásra.

MAGABIZTOS

Kérdések:

- 1) Mit jelent számodra a magabiztosság?
- 2) Az élet mely területén vagy a legmagabiztosabb? Ezt hogy érted el?
- 3) Az önbizalom terén milyen tanácsokat adhál másoknak?

Megerősítés:

Teljes mértékben és feltétlenül hiszek magamban. Erős vagyok és hatalmas. Magabiztos vagyok.

GYANAKVÓ

Kérdések:

- 1) Mi történt a múltban, ami miatt gyanakvó vagy?
- 2) Hogyan segít neked, hogy gyanakvó vagy?
- 3) Mi az, ami visszaadhatná a bizalmadat?

Megerősítés:

Tanulok a tapasztalataimból, hogy a magam számára helyes döntéseket hozzak. Rábírom magam az intuíciómra. Minden jól alakul.

BÜNTUDAT

Kérdések:

- 1) Mi miatt van büntudatod?
- 2) Hogyan fér ez meg a saját erkölcsi és értékrendeddel?
- 3) Mit tehetnél volna másként? Mit tanulhatsz mindebből?

Megerősítés:

Mindent megteszek, hogy kedves és figyelmes legyek. Tanulok a múltból, hogy egy békésebb jövőt teremtsék magamnak.