

FRUSZTRÁLT

Kérdések:

- 1) Mi az oka a frusztrációnak?
- 2) Mi a te szereped ebben a helyzetben? Szeretted magad ilyennek látni?
- 3) Hogyan tudnád mostantól másként csinálni a dolgokat a jövőben?

Megerősítés:

Felülemelkedek a frusztráción az életemben, a szeretet, a remény és a humorérzék segítségével.

BOLDOG

Kérdések:

- 1) Mit jelent számodra a boldogság?
- 2) Mikor voltál utoljára igazán boldog? Milyen érzés volt?
- 3) Mit tehetsz, hogy több boldogságot hozz az életedbe?

Megerősítés:

A boldogságot választom, szeretetet és örömet hordozok a szívemben.

NYUGTALAN

Kérdések:

- 1) Mennyi időt töltesz naponta aggodással? Mi miatt aggódsz kifejezetten?
- 2) Hogyan hat rád az aggodás? Tehetsz valamit annak érdekében, hogy javuljon a helyzet?
- 3) Hogyan lazítasz és miként kapcsolod ki a gondolataidat?

Megerősítés:

Ebben a pillanatban nyugodt vagyok és minden jól van. A tapasztalataim vezetnek. A válaszok bennem vannak.

SZOMORÚ

Kérdések:

- 1) Mi történt, ami miatt szomorúnak érzed magad?
- 2) Mióta érzed magad így?
- 3) Hogyan éreznéd magad szívesen? Mivel tudnál kimoszdulni a szomorúságból?

Megerősítés:

Rendben van, hogy szomorú vagyok. Minden érzés átmeneti. Eközben együtt haladok a remény és a boldogság egyetemes áramlásával.