

DÜH

Kérdések:

- 1) Mitől érzed magad dühösnek?
- 2) Hogyan érint téged és a környezetedet, hogy dühös vagy? Mit tehetnél másképp?
- 3) Létezik más magyarázat is?

Megerősítés:

Felismerem a bennem lévő haragot és tudom, hogy idővel elmúlik. Pozitív módon elhatárolódom a dühtől.

NEHEZTELÉS

Kérdések:

- 1) Mi miatt neheztelsz?
- 2) Szerinted hogyan befolyásolja az életedet a neheztelés?
- 3) Minek kell történnie, hogy jobban érezd magad e téren?

Megerősítés:

Meg tudok bocsátani anélkül, hogy felejtenék. Készen állok arra, hogy továbblépjek és békét leljek magamban.

BÜSZKE

Kérdések:

- 1) Mire vagy büszke?
- 2) Mik a legnagyobb sikereid?
- 3) Mit tanulhatsz magadról ezekből a példákból?

Megerősítés:

Felemelem a fejem és élvezem a sikereimet. Büszke vagyok magamra.

MEGKÖNNYEBBÜLÉS

Kérdések:

- 1) Mitől érzel megkönnyebbülést?
- 2) Mit mond ez neked magadról?
- 3) Van bármi, amit másként csinálhatnál legközelebb?

Megerősítés:

Minden a megfelelő időben történik. Minden tapasztalás gazdagít, ezeket most elengedem, és hálás szívvel, könnyedén megyek tovább.