

SZESZÉLYES

Kérdések:

1) Ki vagy mi befolyásolja a hangulatod? Hogyan hat ez a gondolataidra, az érzéseidre és a tetteidre?

2) Miként hat a hangulatod másokra? Milyen a következmények?

3) Ha bármit megváltoztathatnál, mi lenne az?

Megerősítés:

Tudatosítom kedélyváltozásaimat. Nyugalmat lelegzek be, érzem, ahogy előttem a szeretet és a melegség. Békében vagyok.

PASSZÍV-AGRESSZÍV

Kérdések:

1) Hogyan hat ez a viselkedés rád és kapcsolataidra? Milyen idézik elő? Milyen a tünetek?

2) Mit szeretnél mondani? Mi akadályoz meg ebben? Miben tudna viselkedésed módosítani a helyzeten?

3) Melyek a számodra elérhető legjobb opciók?

Megerősítés:

Jogos van a saját gondolataimhoz és érzéseimhez, és ki is tudom fejezni őket. Felelősséget vállalok a tetteimért.

VISSZAUTASÍTVA

Kérdések:

1) Ki utasított vissza? Mi történt tulajdonképpen?

2) Hogyan érint ez téged? Mit érzel önmagad iránt?

3) Mit tanulhatsz mindebből? Hogyan tudnál továbblépni?

Megerősítés:

Ezentúl olyanokkal veszem körül magam, akik szeretnek és értékelnek. Önmagam legjobb barátja vagyok, mindig szeretni és támogatni fogom magam.

ELVESZETT

Kérdések:

1) Hogy érzed most magad?

2) Milyen lenne az ideális életed? Ez milyen érzés lenne?

3) Milyen lépéseket kell tenned, hogy visszatérj az utadra? Milyen gátolnak? Hogyan fogod legyőzni őket?

Megerősítés:

Erőt merítek önmagamból, hogy megtaláljam a kiutat. Érzem azok szeretetét, akik törődnek velem. Úton vagyok a boldogság felé. Az intuícióm a legjobb iránytűm.