

IDENTIFICA EL PROBLEMA



Quins dels següents punts són els que més t’afecten?

- 1. NO TINC SEGURETAT EN MI MATEIX/A
- 2. VEIG ALS ALTRES COM SUPERIORS A MI
- 3. M’AGRADARIA SER UNA ALTRA PERSONA
- 4. NO DONO LES MEVES OPINIONS PER POR AL REBUIG
- 5. NECESSITO L’APROVACIÓ DELS ALTRES
- 6. NO EM SENTO FELIÇ LA MAJORIA DEL TEMPS
- 7. NO SOC CONSTANT EN L’ESFORÇ PERQUÈ EM DESMOTIVO
- 8. EM SENTO TRIST, AMB ANSIETAT, SOL/A
- 9. UTILITZO LA VIDA DIGITAL PER NO PENSAR
- 10. NO M’AGRADA EL MEU FÍSIC

Quines són les pors que motiven la teva inseguretat?

Por a fer el ridícul, por a que em deixin sol, por a decepcionar...



PENSAMENT POSITIU

Cada dia, abans d’anar a dormir, pensa en tres coses que avui t’han fet somriure.

1

2

3

