



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΚΕΨΕΙΣ.

Αυτή η Δραστηριότητα μας βοηθά να αναγνωρίσουμε τις αρνητικές σκέψεις που μας βασανίζουν και να τις αντικαταστήσουμε με πιο θετικές και ρεαλιστικές σκέψεις!

1. Μία αρνητική σκέψη που με βασανίζει:

.....  
.....

2. Κάνοντας αυτή τη σκέψη αισθάνομαι:

.....  
.....

3. Αυτό που θα μου έλεγε κάποιος που εμπιστεύομαι:

.....  
.....

4. Αν ο/η σύντροφος, σύζυγός μου είχε αυτήν τη σκέψη, θα του  
έλεγα:

.....  
.....

5. Μια πιο θετική και ρεαλιστική σκέψη θα ήταν:

.....  
.....

6. Αυτή η πιο θετική σκέψη με κάνει να αισθάνομαι:

.....  
.....