

«Πετώντας» τις αρνητικές σκέψεις

1. Γράψε σε ένα χαρτί μια δυσάρεστη/άσχημη σκέψη που έχεις
2. Τσαλάκωσε το χαρτί
3. Πες κάτι θετικό στον εαυτό σου
4. Φαντάσου να πετάς την άσχημη σκέψη στα σκουπίδια. Μπορείς να την πετάξεις στ' αλήθεια. Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Η άσχημη σκέψη δεν υπάρχει πλέον!

