

«Προκαλώντας» τις αρνητικές μου.

σκέψεις

1. Μία αρνητική σκέψη που έχω/που με βασανίζει:

.....
.....

2. Πώς με κάνει να αισθάνομαι αυτή η σκέψη;

.....
.....

3. Τι πιστεύεις ότι θα έλεγε γι' αυτό κάποιος που αγαπάς;

.....
.....

4. Αν ο καλύτερος μου φίλος/φίλη είχε αυτήν τη σκέψη, τι θα
του έλεγα;

.....
.....

5. Ποια θα ήταν μια πιο θετική και ρεαλιστική σκέψη;

.....
.....

6. Πώς με κάνει να αισθάνομαι αυτή η πιο θετική σκέψη;

.....
.....