

Feladat: egészítsd ki a mondatokat, minél gyorsabban. Nem lehet, rajta sokat gondolkodni rögtön az első dolgot írd le, ami eszedbe jut! 1RÉSZ!!

1. Egyik legnagyobb problémám, hogy...
2. Aggódom amiatt, hogy....
3. Gondot okoz, hogy nem vagyok képes.....
4. Az a társas kapcsolat, amely a legtöbb problémát okozza az életemben:
5. Leggyakoribb negatív érzelmem:
6. Ezek általában olyankor jelentkeznek, amikor,
7. A személy, akivel a legtöbb gondom van:
8. Az a legproblémásabb ebben a kapcsolatban, hogy
9. Jobb lenne az élet, ha
10. Hajlamos vagyok becsapni magam, amikor
11. Nem igazán tudok megküzdeni azzal, hogy
12. Ideges leszek, amikor
13. Egy olyan értékem, melyet képtelen vagyok gyakorlatban használni
14. Félek attól, hogy
15. Bárcsak,
16. Bárcsak ne
17. Mások azt utálják a legjobban bennem, hogy
18. Nincsenek meg az ahhoz szükséges képességeim, hogy
19. Visszatérő problémám, hogy
20. Ha lenne egy dolog, amit megváltozathatnék magammal kapcsolatban, azt kérném,
hogy



Sándor Anett Pszichológus / +36303539863 /

anett@egysegben.com / www.egysegben.com