

Vedd fel a kesztyűt az önszabotálás ellen!

Adj magadnak időt arra, hogy a lehető legrészletesebben összeírd érzéseid és gondolataid. Előbb gyűjtsd össze korlátozó listádat a jobb oldali oszlopban, s csak utána gondolkozz el a lehetséges helyettesítéseken.

Visszatérő gondolatok és cselekvések, amelyekkel feszültséget, fájdalmat okozok magamnak	Mivel helyettesíthetném ezt a gondolatot vagy cselekvést?