



onneliknaine.ee

Negatiivsete mõtetega toimetulek

Mis mind endast välja viis? Millist mõtet oma peas hakkas ketrama?

---

---

Kui ma ketran neid mõtteid, siis mis emotsioone ma tunnen ja mis „lugu“ ma endale räägin?

---

---

Kuidas minu emotsioonid mu käitumist mõjutavad?

---

---

Kas ja kuidas minu varasemad käitumismustrid antud olukorda mõjutavad?

---

---

Kui ma valin positiivsemad mõtted, kuidas ma siis tunneksin?

---

---

Milline on positiivsem võimalus seda situatsiooni vaadata?

---

---

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu