



Igen

Nem



OUI

Te hány állításra mondod, hogy **IGEN**?

Útmutató a kitöltéshez:

- Töltsd ki a legőszintébb, legönazonosabb válaszokkal
- Jelöld meg azokat az állításokat amelyekre a válaszod igen
- Tedd félre 2-3 napra majd nézz rá újra és jelöld meg egy másszínű ceruzával vagy tollal, hogy mit adnál hozzá vagy éppen mit vennél ki a korábbi jelölésből

FONTOS, hogy NE törölj ki semmit, csak jelöld meg!

- Majd végül de nem utolsó sorban hozd el magaddal az első találkozásra

IGEN

IGEN tudom, hogy valami nem jó de nem tudom, hogy mi

IGEN valami nem jó és pontosan tudom, hogy mi

IGEN a (dolog) zavar most engem

IGEN a (személy) zavar most engem

IGEN a (helyzet) zavar most engem

IGEN (bármilyen is legyen az írd le ide)

IGEN a munkahelyem zavar most engem

IGEN a párkapcsolatom zavar most engem

IGEN a gyerekeim vagy a gyerekeim zavarnak most engem

IGEN, éreztem már azt, hogy nem tudom merre tovább

IGEN az zavar, hogy nincs időm magamra

IGEN azt érzem, hogy senki nem látja, hogy mennyit dolgozom

IGEN arra, hogy rosszulesik, hogy nem dicsérnek meg

IGEN megpróbálom összeírni az érzéseket amik bennem vannak. IGEN megpróbálom de ha szükségem van egy jól átlátható érzések listára akkor bemegyek a LETÖLTHETŐ ANYAGOK fülre és letöltöm a „Pozitív és negatív érzelmek, érzések listája” anyagot és abban mindent bejelölök ami most ebben a pillanatban megérint

IGEN arra, hogy elindulok a változáshoz vezető úton

IGEN tudom, hogy ez nem lesz mindig könnyű

IGEN tudom, hogy sok türelemre lesz szükségem magammal kapcsolatban csak nem mindig érzem, hogy képes leszek rá

IGEN tudom, hogy sok türelemre lesz szükségem magammal és jelenleg úgy érzem, hogy képes leszek rá de simán lehet, hogy ez változik

IGEN magamra

IGEN tudom, hogy a változás lemondásokkal jár csak nem mindig érzem, hogy képes leszek rá

IGEN tudom, hogy a változás lemondásokkal jár és jelenleg úgy érzem, hogy képes leszek rá de simán lehet, hogy ez változik

IGEN arra, hogy kimondjam, hogy nekem is vannak rossz napjaim

IGEN tudom, hogy bele kell vágnom

IGEN tudom, hogy sok kitartásra lesz majd szükségem, de néha bizonytalan vagyok abban, hogy meg tudom-e majd csinálni

IGEN tudom, hogy sok kitartásra lesz majd szükségem és jelenleg úgy érzem, hogy képes leszek rá de simán lehet, hogy ez változik

IGEN (bármilyen is legyen az írd le ide)

IGEN arra, hogy segítséget kérek

IGEN arra, hogy kimondom, hogy sokszor bizonytalan vagyok

IGEN a változásra

IGEN valahol tudom, hogy meg tudom csinálni, de azért ebben nem vagyok mindig biztos

IGEN a hobbira amit már 100000 éve csinálni akarok

IGEN a programra amit már 100000 éve ki akarok próbálni

IGEN arra, hogy kimondom, hogy sokszor nincs önbizalmam

IGEN arra, hogy magamat tegyem az első helyre

IGEN arra, hogy bevallom magamnak, hogy stresszes az életem

IGEN arra, hogy kevesebbet akarok stresszelni

IGEN arra, hogy néha elegendő van mindenből és mindenkiből

IGEN arra, hogy kimondjam, hogy zavar, hogy nem alszom jól

IGEN, jobban szeretnék aludni

IGEN arra, hogy kimondom, hogy van amikor egyszerűen csak láthatatlan akarok lenni

IGEN itt vagyok most de idáig is nagyon hosszú utat tettem meg

IGEN ezt most kitöltöttem magamért

IGEN elő fogom venni 2-3 nap múlva és ránézek friss szemmel

IGEN az énidőre

IGEN (bármilyen is legyen az írd le ide)

IGEN