

MILYEN TÍPUSÚ MEGKÜZDŐ VAGYOK?



Elmegyek mozogni vagy a szabadban vagyok
Gyakorlom a kedvenc sportomat
Pihenek és feltöltődök
Jól étkezek
Eleget alszom

MEGÁLLOK ÉS HALLGATOK MAGAMRA



Több információt keresek a dolgokról
Terveket készítek
Leírom a dolgokat
Megoldom a problémákat
Listákat készítek



A vallásban és hitben keresek biztonságot
Gondolkodom az élet értelmén
Elcsendesedem, gondolkodom, meditálok, imádkozom
A jelenben vagyok



Használok a fantáziámat
Pozitívan gondolkodom
A művészetten keresztül fejezem ki magamat és az érzéseimet: táncolok, zenélek, festek, írok
Kreatív dolgokat csinállok: főzök, festek, barkácsolok

ÚJ MEGOLDÁSOKAT KERESEK, HOGY FELTÖLTŐDJEK



Nevetek, sírok, kifejezem az érzelmeimet
Beszélek az érzéseimről
Hallgatok magamra
Meghallgatom magamat



Együtt vagyok a barátaimmal
Szeretem a hobbit megosztani másokkal
Elfogadom a támogatást, és én is támogatok másokat
Megosztom a tapasztalataimat másokkal

ÚJ UTAKAT PRÓBÁLOK KI A MEGKÜZDÉSHEZ