

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



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

ÚJ MEGOLDÁSOKAT
KERESEM, 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