

PADRĄSINANČIOS MINTYS

- Ši situacija nesitęs amžinai.
- Tai irgi praeis.
- Na ir kas?
- Aš stiprus ir įveiksiu tai.

- Man nesmagu taip jaustis, bet aš galiu tai priimti.
- Aš galiu nerimauti, pykti, bet aš vis tiek susitvarkysiu su sunkumais.
- Niekas nėra viskam gabus.

- Aš pakankamai stiprus, kad susitvarkyčiau su kylančiais sunkumais.
- Tai puiki galimybė išmokti įveikti sunkumus ir baimes.

- Aš galiu skirti laiko pertraukai ir šiek tiek nurimti.
- Mano prasta savijauta yra laikina. Ji tikrai pagerės.

- Tai tik jausmai, jie tuoj praeis.
- Mano mintys nekontroliuoja manęs. Aš kontroliuoju jas.
- Man tikrai pasiseks, jei pasistengsiu.

Paruošė psichologė Rūta