

Φύλλο εργασίας 10

Ενδοσκόπηση

Σκεφτείτε τι σας οδηγεί εκτός ελέγχου και, στη συνέχεια, κάντε ενδοσκόπηση για να ανακαλύψετε τους λόγους της έλλειψης αυτοελέγχου σε αυτές τις συγκεκριμένες περιπτώσεις.

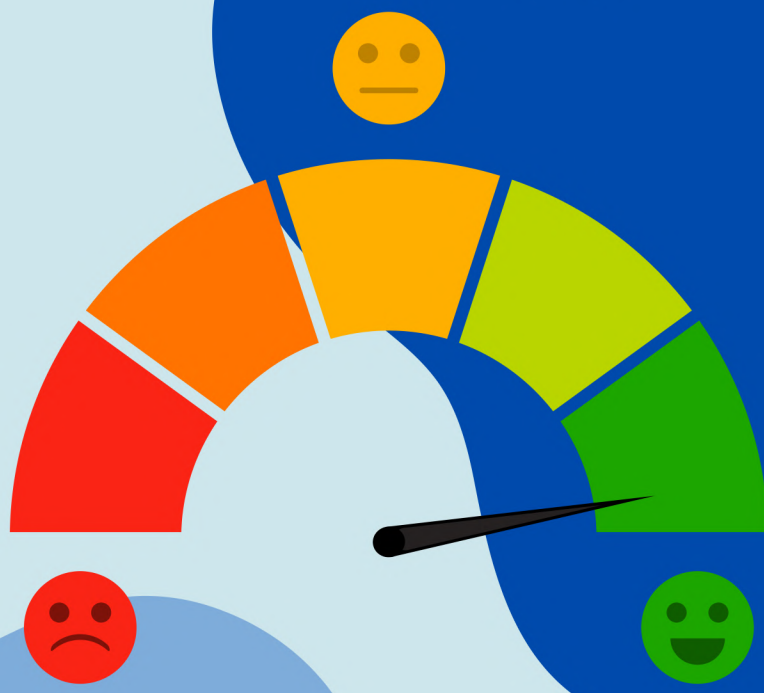
Θα ανακαλύψετε, ότι κάποια από αυτά πηγάζουν από βαθιές προκαταλήψεις, δυσαρέσκεια, ίσως κόμπλεξ ή φόβο.

Και μόλις μάθετε την αιτία, σκεφτείτε πώς να εξουδετερώσετε αυτές τις καταστάσεις, συμπεριφορές, συναισθήματα.



Αυτό που με βγάζει από τον αυτοέλεγχο:

Πώς αισθάνομαι τότε



Τι κάνω συνήθως

Τι με βοηθάει

