

ΕΡΓΑΣΙΑ 2

ΚΑΤ'ΑΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΜΕ "ΠΡΕΠΕΙ" ΚΑΙ "ΠΡΕΠΕΙ" ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣΗ ΣΤΟΧΩΝ.

Αυτό το λάθος σχετίζεται με τις προσδοκίες.
Συχνά θέτουμε τον πήχη πολύ ψηλά, δημιουργώντας την εντύπωση ότι δεν θα τον ξεπεράσουμε ποτέ.

Αποδεχόμαστε την αποτυχία.
Γνωρίζουμε όλο και περισσότερο τα λάθη μας και τα πράγματα που δεν έχουμε κάνει.

Τέτοιες σκέψεις συχνά ξεκινούν με τις λέξεις:

- Θα έπρεπε
- Πρέπει
- Δεν πρέπει
- Δεν μπορώ

Καταλήγουν να θέτουν αδύνατα πρότυπα για τους εαυτούς μας.

Τα παραδείγματά μου:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

