GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ PROGRAMA STRESAS IR JO ĮVEIKA (10 kl.)

C UŽDUOTIS: ATIDĖLIOJIMO PROCESAS

Situacija, kuri kelia stresą

Neigiama savikalba, kurią sau sakau

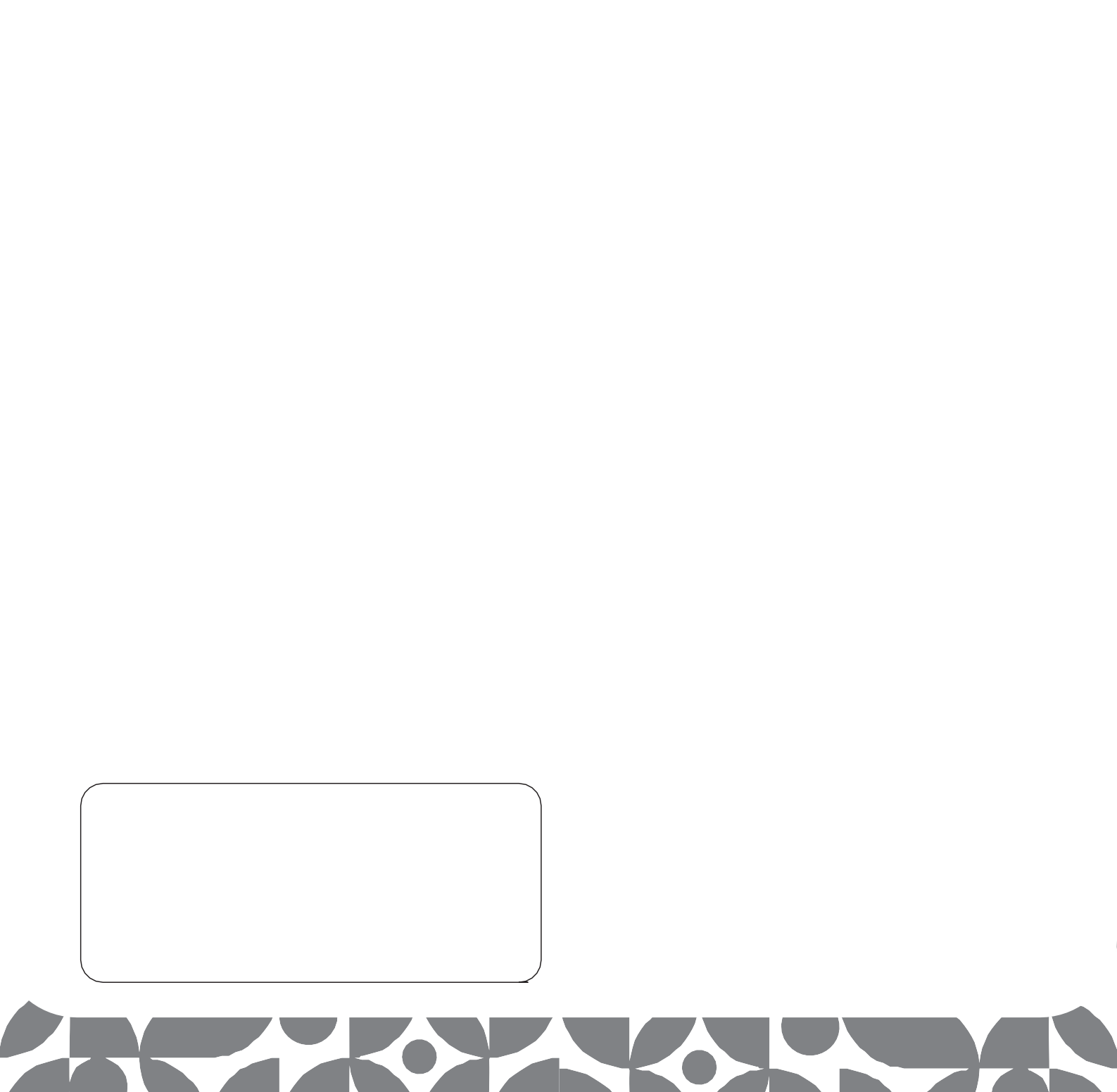
Kokie argumentai padėtų paneigti ar pakeisti šias mintis?

Kaip galėtų skambėti nauja teigiama, palaikanti mintis?

Kaip jaučiuosi, girdėdama(s) šias palaikančias mintis?

Kokie dar argumentai skatintų mane veikti?

Kas man padėtų sustabdyti atidėliojimą?



1.

2.

3.

4.

Kas pasikeistų į gera, nustojus atidėlioti?

1.

2.

3.

4.