



ЕМОЦИИТЕ КАКО ПРИЧИНА ЗА БОЛЕСТ

Работни вежби





ПРАШАЊА ЗА САМО РЕФЛЕКСИЈА

Следниве прашања ќе ти помогнат подобро да се разбереш себе си
Да сфатиш од каде е коренот на твојот проблем и како поинаку да
постапиш .

Секој од нас заслужува да е здрав стабилен и да може сам да има
сила да си ги подобри својот живот

За што жалиш најмногу?

**За што ти е најмногу
криво?**

За што се држиш толку силно?

каков сакаш да е твојот живот а НЕ Е?

**Што се случи , а ти не можеш со тоа да се
справиш?**

.....

.....

.....

Прибери се ПРЕЗЕМИ АКЦИЈА!

забелешка: прашањата се намерно така составени, за да излезе првото што ти доаѓа на памет.

- 1. Толеранција** *Што толерираш долго време?*
- 2. „Требања,,** *Што мислиш дека требаш и мораш да правиш?*
- 3. Фрустрација** *Кои работи те фрустрираат?*
- 4. Потреби** *Што навистина ти е потребно во моментот?*
- 5. Чувства** *Како постојано се чувствуваш , а како всушност сакаш да се чувствуваш?*

Разгледај ги твоите одговори и донеси заклучок , што навистина треба да направиш?

**1ва клучна забелешка
за тебе!**

АКоја активност ќе ја преземеш?

2ра клучна забелешка

Која активност ќе ја преземеш?



НЕДЕЛЕН УСПЕХ

Планер

Date:



моите 3 приоритети

моите мали цели за
успех

што треба да запомнам

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Пречки

Дистракции

Чекори за акција

што најмногу придонесува за
мојот успех



НЕДЕЛНИ ПРЕСЛУШУВАЊА

Што постигнав неделава ?

Што научив неделава?

Што различно можам да направам
неделава?