

Ahogy a biztonságos helyen érzem magam

Látvány

Hangok

Tapintás,
hőmérséklet

Illatok

Ízek

Gondolatok

Érzések

Egyéb külső,
belső érzetek

Amiktől biztonságban, nyugalomban, erősnek,
bátornak érzem magam

Biztonságban

Nyugalomban

Erősnek

Bátornak

Hála lista

Történés,
érték

Hogy éreztem
magam, mikor
megtörtént?

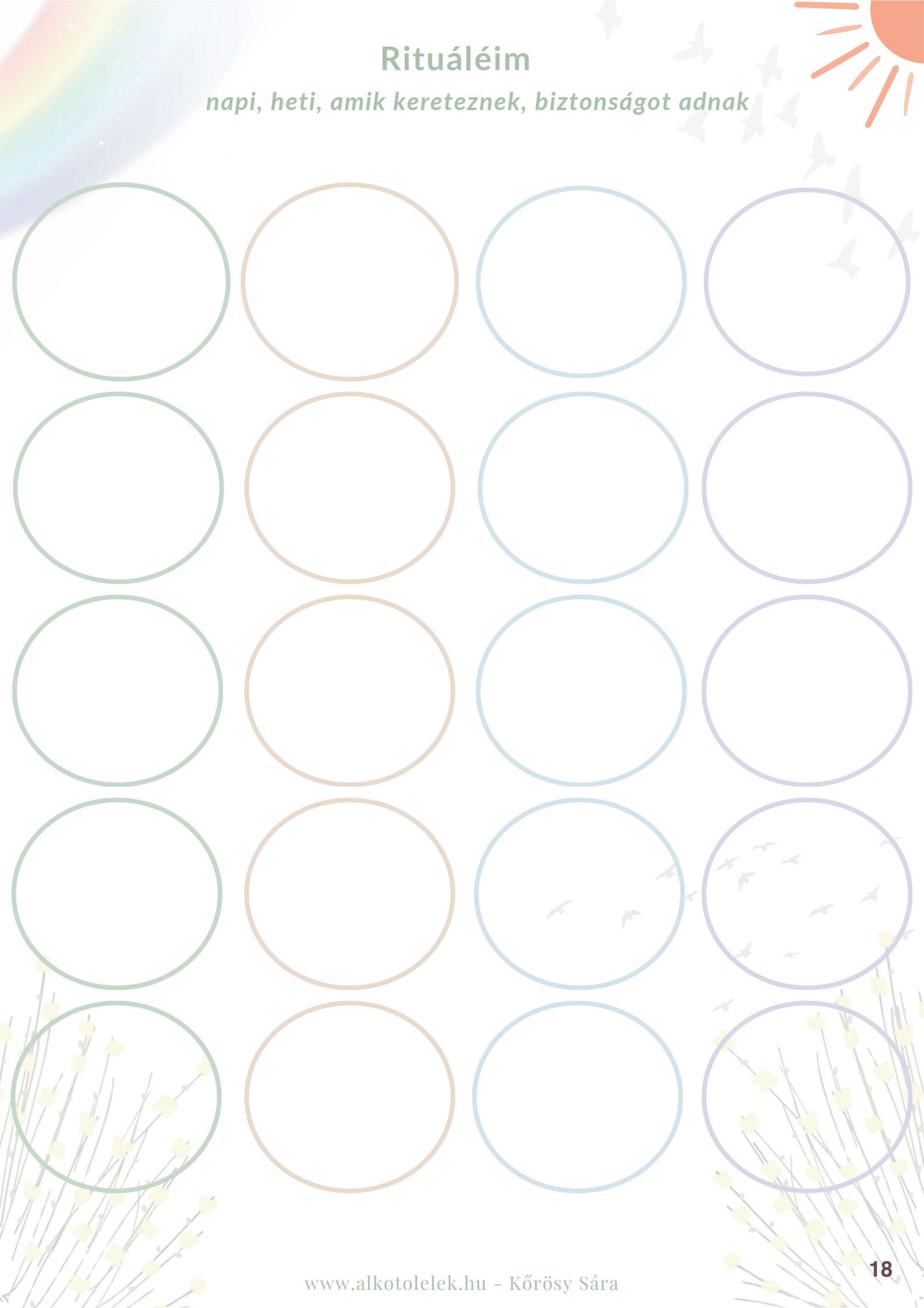
Mit adott ez az
élmény?

Mit érzek
most, hogy
újraélem?

Egyéb
gondolat

Rituáléim

napi, heti, amik kereteznek, biztonságot adnak



Elveim, értékek

napi, heti, amik kereteznek, biztonságot adnak

Amik mosolyt csalnak az arcomra

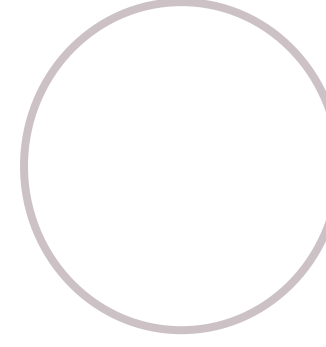
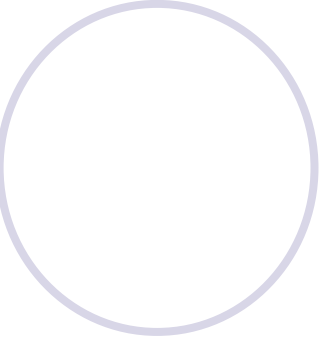
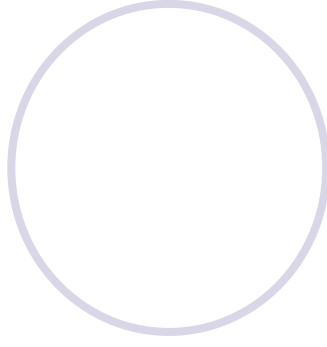
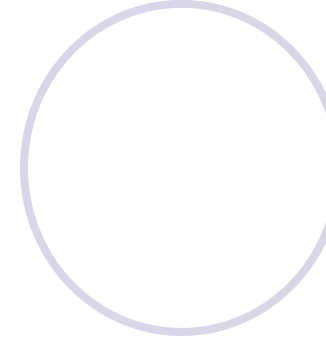
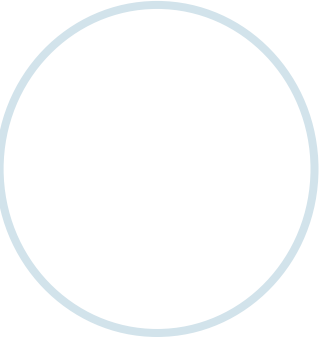
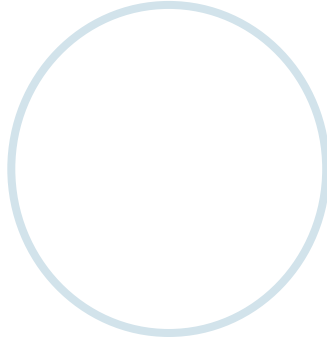
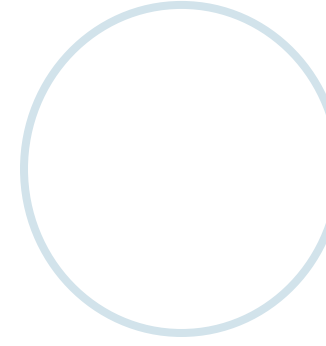
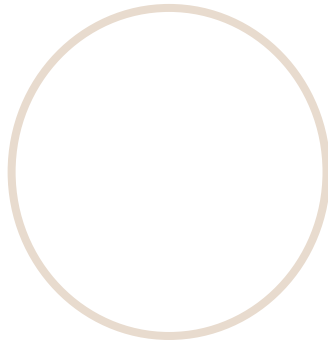
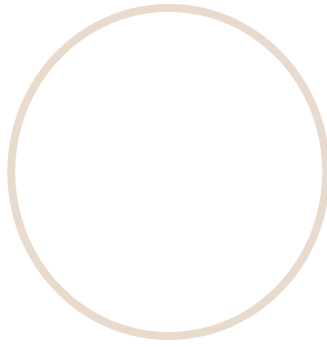
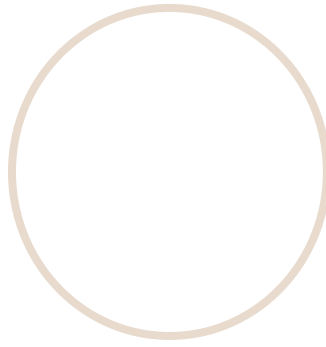
Bárhol elérhető

Rövid ideig
megélve is
hatásos hosszabb
távon

Eszköz / pénz
igényes vagy
egyébtől függ

Időigényesebb

1-10-ig
mennyire
biztosan ad jó
érzést?



Jutalom lista

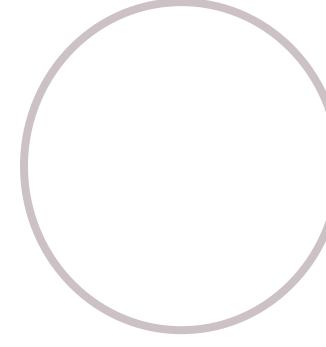
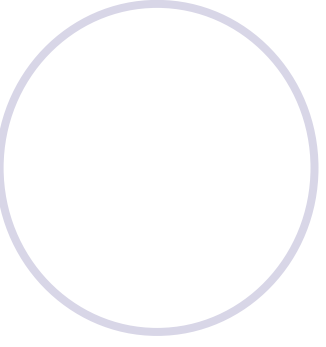
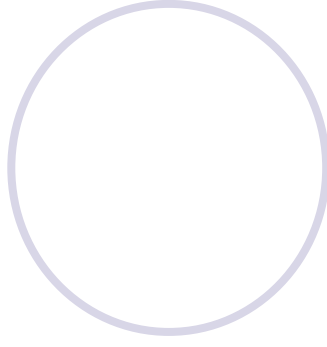
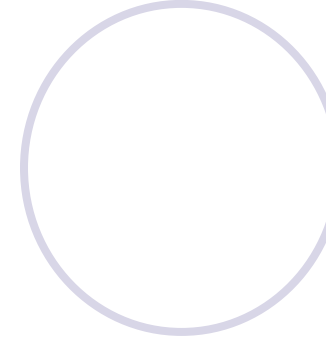
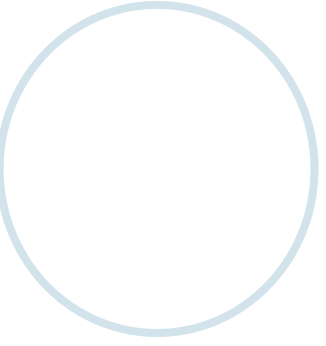
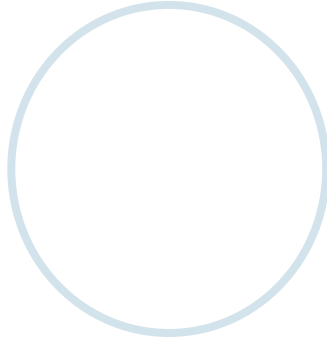
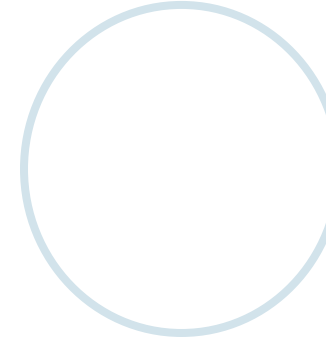
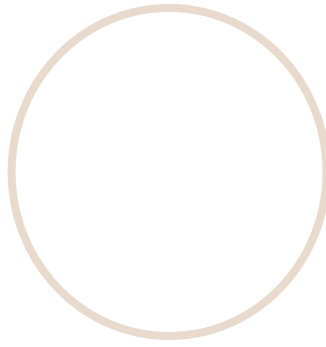
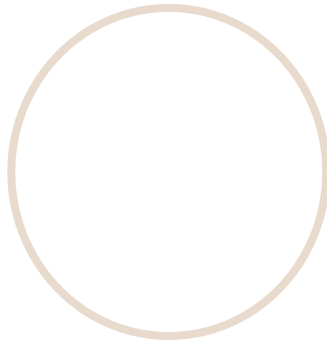
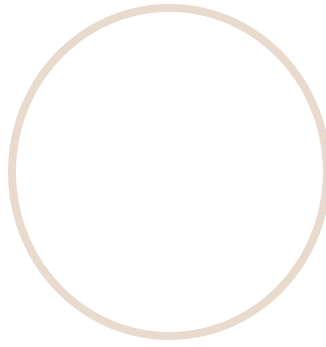
Bárhol elérhető

Rövid ideig
megélve is
hatásos hosszabb
távon

Eszköz / pénz
igényes vagy
egyébtől függ

Időigényesebb

1-10-ig
mennyire
biztosan ad jó
érzést?



Jó dolgok magamban és az életemben

Amit szeretek
magamban

Amit szeretek az
életemben

Amire büszke
vagyok

Erősségeim

Pozitív
tulajdonságaim

