

- ..... için minnettarım.

- 1.
- 2.
- 3.

- *Nasıl yarını bugünden daha iyi hale getirebilirim?*

- 1.
- 2.
- 3.

- *Hangi stres faktörlerini bırakabilirim? Hangilerini kafama takmam bir şey değiştirmeyecek?*

- 1.
- 2.
- 3.

- *Hangi negatif davranışlardan kurtulmalıyım?*

- 1.
- 2.
- 3.

- *Gerçekten nasıl hissediyorum? Bu şekilde hissetmemin nedeni/ nedenleri ne olabilir?*

- *Kendin için günlük birkaç olumlama yap:)*

- 1.
- 2.
- 3.

**Örneğin:**

-Ben yeterliyim ve değerliyim.

-Kendimle gurur duyuyorum. Elimden geldiği kadarıyla denediğimi biliyorum.