

ΔΕΙΓΜΑ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΩΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΠΤΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ - ΠΙΘΑΝΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ - ΑΝΑΓΚΗ

1. Ναι όταν πετυχαίνω κάπι - Αξίζω όταν πετυχαίνω κάπι - δεν αξίζω όταν δεν - ΑΠΟΔΟΧΗ
2. Όχι όταν με απορρίπτουν - Αξίζω όταν με δέχονται - δεν αξίζω όταν δεν - ΑΠΟΔΟΧΗ
3. Ναι όταν τα παιδιά μου πάνε καλά στο σχολείο -- Αξίζω όταν τα παιδιά μου πάνε καλά-- δεν αξίζω όταν δεν - ΑΠΟΔΟΧΗ
4. Όχι όταν κάνω ένα λάθος - Δεν αξίζω όταν κάνω λάθη - αξίζω όταν δεν - ΑΠΟΔΟΧΗ
5. Όχι όταν οι άλλοι κάνουν κάπι καλύτερα από μένα - Αξίζω όταν κάνω κάπι καλύτερα από τους άλλους. (δεν) - ΑΠΟΔΟΧΗ
6. Όχι με τη μητέρα μου - - Αξίζω όταν η μητέρα με δέχεται / εγκρίνει - (δεν) - ΑΠΟΔΟΧΗ
7. Ναι όταν μου δείχνουν αγάπη - Αξίζω όταν με αγαπάνε (δεν) - ΑΠΟΔΟΧΗ
8. Ναι όταν αναγνωρίζουν τα ταλέντα μου - Αξίζω όταν αναγνωρίζονται τα ταλέντα μου ΑΠΟΔΟΧΗ
9. Ναι όταν συμμετέχω σε μια αρμονική συζήτηση - είμαι ασφαλής και αξίζω όταν υπάρχει αρμονική επικοινωνία με τους άλλους - ΑΠΟΔΟΧΗ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ
10. Ναι όταν χορεύω -
11. Όχι όταν με διορθώνουν - Δεν αξίζω όταν με διορθώνουν - ΑΠΟΔΟΧΗ
12. Όχι όταν είμαι με άλλους πιο έξυπνους από μένα - Δεν αξίζω όταν οι άλλοι είναι πιο έξυπνοι - ΑΠΟΔΟΧΗ
13. Όχι όταν τα παιδιά αρρωσταίνουν - Αξίζω όταν τα παιδιά μου είναι καλά-- δεν αξίζω όταν δεν - ΑΠΟΔΟΧΗ
14. Όχι όταν σκέφτομαι ότι δεν έχουμε πολλά χρήματα - είμαστε ασφαλείς και αξίζουμε όταν έχουμε πολλά χρήματα - ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

ΝΕΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ -

ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ.

ΕΠΙΛΕΓΩ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΜΟΥ

ΕΠΙΛΕΓΩ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ / ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΟΥ. (ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ)

ΕΠΙΛΕΓΩ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - (ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ).

ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΟΥ. (ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ)

**ΕΠΙΛΕΓΩ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ/ ΤΗΣ _____.**

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ / ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ
ΑΡΝΗΤΙΚΑ

ΜΗΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΕΓΩΙΣΤΙΚΟ;

ΘΑ ΜΕ ΑΦΗΣΟΥΝ ΟΙ ΆΛΛΟΙ

ΘΑ ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΟΣ (Η)

ΝΙΩΘΩ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ

ΠΡΑΓΜΑΤΙ - ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ

ΦΟΒΑΜΑΙ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ

ΟΛΟΙ ΕΧΟΥΝ ΆΛΛΗ ΓΝΩΜΗ

ΤΙ ΘΑ ΠΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ;

ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΩ

ΤΟΤΕ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΓΑΠΗΣΩ ΤΟΥΣ ΆΛΛΟΥΣ

**ΘΕΤΙΚΗ ΠΡΟΒΟΛΗ - ΟΠΟΥ ΒΛΕΠΩ Ή ΝΙΩΘΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΝΑ ΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ
ΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ**

ΜΕΘΟΔΟΣ ΣΕΝΤΟΝΑ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΕΑ ΤΟΥ ΝΑ ΑΓΑΠΩ ΤΟΝ
ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗ ΤΩΝ ΆΛΛΩΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΧΗ