

MUNKALAP

Írd le a gondolataidat. Csak válassz egy személyt vagy helyzetet, és írd le rövid, egyszerű mondatokban. Emlékezz rá, hogy rosszallásoddal és ítéleteiddel kifele mutogass. Írhatsz mostani életkorod látószögéből, mint egy ötéves vagy mint egy huszonötéves. Kérlek, magadról még ne írd.

1. **Ki mérgesít, szomrít, idegesít vagy zavar téged, és miért? Mi az, amit nem kedvelsz benne? (Légy kemény, gyerekes és kicsinyes!)**

„Nem kedvelem (mérgek vagyok rá, elszomorít, félek tőle, összezavar, stb.)
XY..... (itt írd le a nevét) mert.....”

2. **Hogyan akarod ezt megváltoztatni? Mit akarsz, mit tegyen az illető?**

„Azt akarom, hogy XY.....!”

3. **Mi az, amit kellene tennie, vagy nem kellene tennie, gondolnia, éreznie, milyennek kellene lennie vagy nem lennie? Milyen tanácsod van számára?**

„XX.....-nak kellene (cagy nem kellene).....”

4. **Van valamire szükséged tőle? Mit kellene tennie, hogy boldog legyél? (Tegyéél úgy, mintha születésnapod lenne, és mindent megkaphatnál, amit csak akarsz. Éld bele magad!**

„Arra van szükségem, hogy XY.....”

5. **Mit gondolsz róla. Készíts egy listát! (Ne légy se racionális, se kedves!)**

„XY.....”

6. **Mi az, amit ezzel a személlyel soha többet nem akarsz átélni?**

„Soha többet nem akarom, hogy.....”