

Kendini kanıtlamaya ip uçları



- Karşı koymaya hakkım var!
- Hissime güveniyorum.
- Kendi sınırlarımı hissedebiliyorum.
- Sınırlarımı koyarken ciddiyim.
- Ayaklarımın üzerine tam basabiliyorum.
- Kendimi olduğunca büyük gösteriyorum.
- Anlaşılır ve sesli bir şekilde „Hayır“ veya „Dur“ diyorum!
- Korku beni tehlikelerden uyarır.
- Derin bir nefes alıp, ne yapacağıma karar veririm.
- Kendime şunu söylüyorum: Olayın gidişatına ben karar veririm.
- Hedefim: hoş olmayan durumu AŞMAK.
- Çaresiz kaldığımda yardım isterim.

