

Kuidas aru saada oma mõtteviisidest

Kas sinu sisekõne on positiivne või negatiivne?

Kas sinu sisekõne toetab sind või takistab?

Milliseid mõttemustreid ja uskumusi sa oma vanematelt ja vanavanematelt õppisid?

1.

2.

3.

4.

Kuidas aru saada oma mõtteviisidest

Kuidas lapsepõlvest saadud mõttemustrid sind praegu mõjutavad?

Kas lapsepõlvest saadud mõttemustrid toetavad sinu eesmäärke ja heaolu või takistavad sind?

Koosta kaks afirmatsiooni, mida endale sisestada, et saaksid muuta enda negatiivseid mõttemustreid.

1.

2.