

MASENNUKSEN OMAHOITO

Omat tuomitsevat ajatukseni

Kirjaa ylös minkälaisia tuomitsevia ajatuksia sinulla on itsestä tai muista. Tuottavatko ne sinulle hyvää vai huonoa oloa? voisitko päästä niistä irti?

Tuomitseva ajatukseni:

1. _____
Onko tästä tuomitsevasta ajatuksesta hyötyä? Jos ei niin voinko yrittää päästä siitä irti?

2. _____
Onko tästä tuomitsevasta ajatuksesta hyötyä? Jos ei niin voinko yrittää päästä siitä irti?

3. _____
Onko tästä tuomitsevasta ajatuksesta hyötyä? Jos ei niin voinko yrittää päästä siitä irti?

4. _____
Onko tästä tuomitsevasta ajatuksesta hyötyä? Jos ei niin voinko yrittää päästä siitä irti?