

Omat tuomitsevat ajatukseni

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

Tuomitsevat 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?