

DISFUNKCIONALAN NAČINI DA SE ZABRANA IZBEGNU – PRISILNE MOTIVACIJE

Obeleži one poruke koje ste često osećali kao dete sa C. Nakon toga se ponovo vrati na listu i obeleži sa slovom A one poruke koje i danas osećaš.

1. Budi savršen.

„Moram raditi sve perfektno, ništa ne sme biti dobro ili prosečno“.

2. Budi jak.

„Moram biti jaka ličnost, ne sme pokazati slabost“.

3. Radi naporno.

„Moram stalno da radim, ne sme se opušitati i uživati“.

4. Ugađaj drugima.

„Moram drugima ispunjavati želje. Nikom se ne smem suprotstaviti i ne smem ulaziti u konflikt. Nije dobro da izazovem neprijatna osećanja kod drugih“.

5. Ugađaj sebi.

„Moram sebi ispuniti svaku želju. Ako drugi ne ispunjavaju moje želje to je znak da me odbacuju“.

6. Moram uspeti.

„Moram biti iznad proseka i bolji od drugih“.

7. Budi brz.

„Moram biti brz, ne smem stati ili usporiti“.