

## **Eliberarea**

Când mă simt:

Uneori fac:

Aceasta nu este bine pentru că:

Aș putea încerca în schimb:

- 
- 
- 
- 

Adaptat după Clare Rosoman: *Therapy To Go* –

*Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients*