

## Gândurile

Uneori avem gânduri care ne fac să ne simțim speriați, sau ne provoacă diverse emoții negative, iar altele ne fac să ne simțim calmi și în siguranță. Fiecare dintre noi poate transforma gândurile negative într-unele pozitive! Încercați după modelul de mai jos!

Gânduri speriate	Gânduri calme
Nu pot face asta	Pot încerca. Am mai făcut și altădată, pot face din nou.
Dacă se întâmplă ceva rău?	Nimic rău nu mi s-a întâmplat înainte, voi fi bine.

După Clare Rosoman:

*Therapy To Go –*

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