

LUCRURILE CARE LE FACI ȘI TE FAC SĂ TE SIMȚI RĂU **TE SIMȚI RĂU**

LISTĂ DE BIFAT – **FISA 1**

TU

BEI PREA MULT

Să îmbunătățești felul în care te simți – sau să îți îmbunătățești somnul

BIFEAZĂ

MĂNÂNCI PENTRU A TE
CONSOLA?

Se numește „mâncare de
consolare”

BIFEAZĂ

CHELTUIEȘTI PREA MULT

Se numește „terapie
retail”

BIFEAZĂ

ÎȚI ASUMI RISCURI

Îți poți face rău

BIFEAZĂ

AUTO-VĂTĂMARE

Nu ajută prea mult timp

BIFEAZĂ

SĂ FI LIPICIOS

Îndepărtează oamenii

BIFEAZĂ

SĂ LOVEȘTI OAMENII

Te poate face să te simți
foarte singur

BIFEAZĂ

INTIMIDAREA

Nu este foarte puternică

BIFEAZĂ

FURTUL DIN MAGAZINE

Nu este palpitant să ai un
dosar penal

BIFEAZĂ

SĂ TE ASCUNZI

Pierzi din ce în ce mai
mult încrederea în tine

BIFEAZĂ



LUCRURILE CARE LE FACI ȘI TE FAC SĂ TE SIMȚI RĂU **TE SIMȚI RĂU**

LISTĂ DE BIFAT – **FISA 2**

TU

EȘTI IMPULSIV CU LUCRURILE
IMPORTANTE

Îți dai demisia fără să te
gândești bine la asta

BIFEAZĂ

TE SETEZI SĂ
EȘUEZI/ SĂ FI RESPINS

Faci lucruri care dove-
desc că ești rău, inutil sau
sortit eșecului

BIFEAZĂ

DEVI DEPENDENT DE
TV/INTERNET

Nu sunt un înlocuitor
pentru relații adevărate

BIFEAZĂ

VREI CA ALȚI SĂ REZOLVE
ORICE PROBLEMĂ

Îți știrbește încrederea

BIFEAZĂ

FACI, FACI, FACI

Nu ai timp pentru propri-
ile tale nevoi

BIFEAZĂ

BEI PREA MULTĂ
CAFEA/COLA

Îți distrug somnul

BIFEAZĂ

DORMI PÂNĂ TÂRZIU ȘI
ÎN TIMPUL ZILEI

Nu o să dormi bine
noaptea

BIFEAZĂ

AMÂNI LUCRURILE

Te frustrezi pe tine și pe alții

BIFEAZĂ

TE ÎNGRIJOREZI TOT TIMPUL

Lucrurile se învârt iar
problemele nu se rezolvă

BIFEAZĂ

ALTELE: TE ROG SCRIE AICI ALTE
LUCRURI PE CARE LE FACI ȘI TE
FAC SĂ TE SIMȚI RĂU

