

CO PRZESZKADZA

LISTA KONTROLNA – ARKUSZ 1

CZY

PIJESZ ZA DUŻO

By poprawić sobie samopoczucie lub spać lepiej

ZAZNACZ

JESZ W CELU POPRAWIENIA SAMOPOCZUCIA?

„Jedzenie na pocieszenie”

ZAZNACZ

WYDAJESZ ZA DUŻO

„Terapia zakupowa”

ZAZNACZ

PODEJMUJESZ RYZYKO

Możesz naprawdę sobie zaszkodzić

ZAZNACZ

OKALECZASZ SIĘ

To nie pomaga na dłuższą metę

ZAZNACZ

NARZUCASZ SIĘ INNYM

To zniechęca ludzi

ZAZNACZ

ATAKUJESZ LUDZI

Możesz później czuć ogromną pustkę

ZAZNACZ

ZASTRASZASZ INNYCH

To nie jest oznaka siły

ZAZNACZ

KRADNIESZ W SKLEPACH

Bycie karanym nie jest ekscytujące

ZAZNACZ

UKRYWASZ SIĘ

Szybko jest jeszcze gorzej i tracisz coraz więcej pewności siebie

ZAZNACZ

CO PRZESZKADZA

LISTA KONTROLNA – ARKUSZ 2

CZY

ZACHOWUJESZ SIĘ IMPULSYWNIEM
W WAŻNYCH SPRAWACH

np. rezygnacja z pracy bez
przemyślenia tej decyzji

ZAZNACZ

SKAZUJESZ SIĘ NA
PORAŻKĘ / ODRZUCENIE

Robisz rzeczy, które świadczą
o tym, że się nie nadajesz,
jesteś do niczego, jesteś ofiarą

ZAZNACZ

UZALEŻNIASZ SIĘ OD
TELEWIZJI / INTERNETU

To nie zastąpi
prawdziwych znajomości

ZAZNACZ

CHCESZ, BY INNI ROZWIĄZYWALI
WSZYSTKIE PROBLEMY

To zmniejsza Twoją
pewność siebie

ZAZNACZ

ROBISZ, ROBISZ, ROBISZ

Nie masz czasu na
własne potrzeby

ZAZNACZ

PIJESZ ZA DUŻO KAWY
/ COLI, BY SIĘ POBUDZIĆ

To zakłóca sen

ZAZNACZ

ŚPISZ ZA DŁUGO I DRZEMIESZ
W CIĄGU DNIA

Nie będziesz dobrze spać
w nocy

ZAZNACZ

ODKŁADASZ SPRAWY NA POTE

Jest to frustrujące dla Ciebie
i innych

ZAZNACZ

CAŁY CZAS SIĘ ZAMARTWIASZ

Życie idzie do przodu,
ale problemy pozostają
nierozwiązane

ZAZNACZ

INNE: ZAPISZ INNE
RZECZY, KTÓRE
CI SZKODZĄ: