

BONUS

4 STADII DE VINDECARE

conștientizare

acceptare

confirmare

acțiune

42 GÂNDURI/ EMOTII NEGATIVE DOMINANTE

1 Abandonare

17 Neajutorarea / lipsa

30 supraîncarcare /

2 furie / furie

de speranță

suprasolicitare /

3 anxietate / griji / frică

18 Ostilitatea

coplesire

4 trădare

19 Umilința

31 Neputință

5 amărăciune

20 Durerea / rănila

32 Mândrie

6 vinovăție

21 Insuficiența /

33 Regret

7 critică

incompletitudinea

34 Respingere

8 apărare

22 Indecisivitatea

35 Resentiment

9 dezamăgire /

23 Nesiguranța /

36 Tristețe / Întristare

descurajare

Conștiința de sine

37 Auto-Abuz

10 neîncredere /

24 Gelozia

38 Rușine

îndoială

25 Discuția / Depresia

39 Încapatanare

11 eșec / frustrare

26 Singurătatea / dorul

40 Neapreciat /
Neimportant

12 frică

27 Pierderea

41 Neacceptat

13 durere

28 Stima de sine

42 Nevrednicie /
Inutilitate

14 vină

scăzută / Inferioritatea

15 Ura

29 Amortire /

16 Durerea de inimă /

deconectare