

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ OLUMLU İLE DEĞİŞTİRME



Hadi olumsuz düşüncelerimizi değiştirmek için aşağıdaki alıştırmaları yapalım.

Olumsuz Düşünceler	Olumlu Düşünceler
Asla iyi şeyler yapamayacağım.	→
Herhangi bir şeyde başarılı olamıyorum.	→
Herhangi yeni bir beceride başarılı olamam.	→
Kimse benimle vakit geçirmek istemez.	→

Diğer olumsuz düşüncelerim..