



REAL YOU

CU PETRE BÂRLEA

EXERCIȚIU DE REANCORARE ÎN PREZENT

De 1-3 ori pe zi - sau atunci când simți nevoia de claritate - adresează-ți următoarele întrebări:

1. **Ce simt acum?** (*senzații & emoții*)
2. **Ce gândesc acum?** (*pe ce sunt focalizate gândurile mele*)
3. **De ce am nevoie acum?** (*ce simt că îmi trebuie?*)
4. **Ce fac acum?** (*comportament*)
 - a. Optional: **Care parte a personalității mele este în control acum?**
5. **Care e următorul lucru pe care aș putea să îl fac?** (*bazat pe gânduri, emoții, și mai ales nevoi*)

