

MÕTETE ÜMBERSÕNASTAMISE TÖÖLEHT

Osa psühholoogilise vastupidavuse arendamisest ja soorituse toetamisest on oskus oma negatiivseid mõtteid ümber sõnastada. Sõnasta olukord, mis takistab sul oma võimeid realiseerimast või mis tekitab hirmu ning sõnasta ümber sellega seotud negatiivsed mõtted.

Olukorrad

Olukorrad, mis mulle ei meeldi või mis takistavad mul oma oskusi ja võimeid realiseerimast.

Ümbersõnastamise strateegiad

Kuidas ma saaksin seda olukorda vaadata endale püstitatud ülesande või väljakutsena?

Mis on selles olukorras positiivset või head?

Millist kasu ma sellest olukorrast võiksin saada?

Mida ma saan sellest olukorrast õppida?
