

Milyen félelmeim vannak?

1. Mitől is félek tulajdonképpen?
2. A következménytől vagy a folyamattól félek?
3. Úgy érzem, hogy meg tudok birkózni a folyamattal? Úgy érzem, szembe tudok nézni a végeredménnyel?
4. Bízok annyira a képességeimben, hogy tudjam, végig tudom csinálni?
5. Úgy érzem, hogy meg kell csinálnom a feladatot, de tulajdonképpen nem is akarom?
6. Arra kényszerítem magam, hogy minél gyorsabban meghozzak egy döntést akár úgy, hogy nincs elég információm a döntéshozáshoz?
7. Szerezhetek még több információt?
8. Egy adott végeredménytől próbálok védeni magamat? Ha igen, miért? Nem vagyok felvértezve ahhoz, hogy kezelni tudjam a végeredményt, vagy inkább alkalmatlannak érzem magam hozzá?
9. Ismerek olyan személyt, aki korábban ugyanebben a cipőben járt, mint most én, egy olyan személyt, aki tud nekem részleteket mondani, és meg tudom vele beszélni az érzéseimet? Tudok-e tőle őszintén kérdezni?
10. Félek-e attól, hogy hibázhatok? Meg tudom-e engedni saját magam számára, hogy hibázzak?
11. Tényleg én ijedtem meg a helyzettől, vagy mások mondták, hogy ez egy ijesztő helyzet, és én csak átvettem az ő félelmüket?
12. Félek attól, hogy tévedek? Attól függ-e az önértékelésem, hogy mindig jó vagyok, hogy igazam van? Ha igen, miért? Meg tudom magamnak engedni, hogy hibázzak?
13. Félek-e attól hogy átérezzek egy érzést, azért, mert az esetleg megterhelő lehet számomra?
14. Megengedhetem magamnak, hogy átéljem ezt a megterhelő érzést, és közben tudjam azt, hogy túl leszek rajta, hogy el fog múlni?
15. Mindent egy lapra teszek fel, és arra trenírozom magam, hogy minden már elsőre sikerüljön?
16. Félek-e attól, hogy mások mit fognak rólam gondolni?
17. Ha egy másik személy negatív véleménnyel van rólam, akkor az vajon milyen hatással lesz az én mindennapi életemre?
18. Mikor volt a legutóbbi alkalom, mikor hasonló félelmet éreztem? Képes leszek arra, hogy ezt a helyzetet most másképp kezeljem, mint a legutóbbit, amikor ehhez hasonló félelmet éreztem?