

Handout MENTOR - 2.3 A Fișa pentru gânduri pozitive și negative

Am rămas fără energie.

Trebuie să mă concentrez.

Încercarea este inutilă.

Mi-e rușine cu mine însămi.

Nu am timp.

Profesorul mă urăște.

Sunt cel mai slab elev din clasă.

Voi reuși data viitoare.

Continuă să încerci.

Sunt un ratat.

Am eșuat din nou.

Este destul timp.

Notele mele sunt mici.

Sunt la fel de inteligent ca oricine altcineva.

Sunt un luptător.

Profesorul ne place pe toți.

Mă iubesc așa cum sunt.

Sunt un prost.

Pot să schimb asta.

Sunt plin de energie.