



## **Kapcsolatok ápolása, építése**

Megértő emberek vesznek körül?  
Vannak, akikkel megbeszélhetem a gondjaimat?  
Tartozom valamilyen közösséghez?

## **Célok találása**

Tudom, milyen szeretnék lenni egy év múlva?  
És öt év múlva?  
A napokat azzal a tudattal kezdem, hogy szükség van  
rám?

## **Gondoskodás önmagunkról**

Gondoskodom a fizikai jóllétemről?  
Eleget alszom?  
Sportolok?  
Használok egészségkárosító szereket?

## **Egészséges (realisztikus) gondolkodás**

Inkább jó dolgokat várok a jövőtől?  
Elviselem-e a kudarcot?  
Tudok-e újra próbálkozni?

## **Támogatás kérése**

Mindent nekem kell megoldanom?  
Mindig erősnek kell lennem?  
Mindig mások segítségére szorulok?

