

9. fejezet: Hatástalanítási technikák

Minden nap végén jegyezd fel, hogy milyen hatástalanítási technikákat használtál, milyen gyakran, vajon megtörtént-e a hatástalanítás, és milyen előnyeit élvezted, vagy éppen milyen hátrányokkal szembesültél közben!

Emlékezz a hatástalanítás céljára! Nem az a cél, hogy „jól érezd magad”, vagy éppen kiküszöböld a „rosszat”, hanem „légy jelen”, és képes legyél csökkenteni az értéktelen, haszontalan dolgok befolyását!

A technika neve Nap/Dátum	Gyakoroltad? Igen/Nem Milyen szituációban? Milyen gyakran?	Sikerült a hatástalanítás? Igen/Nem/Ritkán	Előnyök és/vagy nehézségek

--	--	--	--