

- Analitzar defectes ~~del~~:

lenta: soc lenta amb tot? sem mínim / és quan no soc lenta?

SI / NO

Dependria de les situacions i amb qui em compari d'avaluar amb una base més sòlida si soc lenta o no

A més, és sempre negativa ser lenta.

Potser homés em fixo en les tasques q. soc lenta i oblidó les que no.

neruosa: Sempre, 24h al dia estic neruosa.

Segur que ets l'única persona que es posa neruosa davant "x" situacions.

Creus que si no fossis mai neruosa seies més feliç.?

insegura:
coranda

No crec q. existeixin persones que es obliquin sempre segures i confiades en totes les situacions

Aquesta inseguretat es pot disminuir si llento contra ella (enfrentant-se als reptes).

Soc insegura perquè ja dono per suposat que el que em
un futur pròxim o llunya ho de fer no ho sabré fer. Em falta
confiança més en mi mateixa; així ↓ la inseguretat.

M'ho de centrar en les tasques i així no perdre temps ~~sentint~~
fent comparacions i hipòtesis i anàlisis poc científics.

rencorosa

Em costa perdonar a altres persones que m'han fet mal i veig que no han actuat bé. Veig que jo em porto bé amb elles i

elles no m'ho tornen de la mateixa manera. Segurament

Potser és per massa?

a vegades exagero la situació i no se reconeixen que jo
també tinc defectes, i també actuo malament.

Si rencorosa penso que m'objecta negativament, perquè significa no oblidar mi perdurar una fet i continuament estar donant voltes a un problema sense buscar-hi la solució.

No tinc que exigir tenir amic i familiars perfectes igual q. ells o mi

~~NO EXIGIR~~

**NO PUC EXIGIR MOLT ALS ALTRES!
SINO SEMPRE ESTARÉ FRUSTRADA!**