

8. RAONAMENT EMOCIONAL

- Em sento inútil: soc inútil

- Els meus pares m'ho han dit → però ningú més
- Tinc la sensació que tot el que faig, ho faig malament i s'hauria de millorar → segurament la majoria de les persones en algun moment tb pensen això
- Em penso que les coses que faig malament són únicament, coses que em passen a mi → segun q no soc l'única que ha perdut les claus
" " " " " que li hem robat el bollo
" " " " " ha arribat fiend pq s'ha adormit.
- Crec que la gent no sap q soc una inútil perquè no se discrimina molt bé → poca gent es deu sentir el 100% de bé amb ella malalta, tots els dies de l'any.
→ No tinc cap obligació d'anticipar els meus pensaments ni els meus defectes (poca gent ho fa).

- Em sento curada: soc curada

- veic que no m'atreuen a fer coses noves, sempre per por a descobrir que no ho sé, i calen després sentiments 'inútil'
- Molta gent no s'atreuen a fer moltes coses que jo sí ho fet (llegir, estudiar, solucionar problemes, discutir i donar la meua opinió a desconeguts, apuntar-me a llocs nous com piscina, anglès, informàtica, demanar ajuda quan neces un carrer, anar sola al cine, tenir una conversa amb una desconegut, ...
- Crec que el altre sempre el li costa menys atreure a fer les coses.
- veic que molts senten por de culpa de la meua curada.