



prieš imdamiesi bet kokio savidestruktyvaus elgesio...  
atsakykite sau į šiuos klausimus.

**AR AŠ ESU:**

### **ALKANAS**

**Kada paskutinį kartą aš valgiau?**

**Ar mano alkis yra emocinis, ar mano kūnui iš tikrųjų reikia maisto?**

*Jeigu jūsų kūnui reikia maisto, suvalgykite ką nors maistingo (vaisiai, daržovės, košės ir pan.)*

### **PIKTAS**

**Ar šiuo metu susiduri su situacija, kuri kelia stresą?**

**Ar šis stresas tau kelia pyktį?**

*Išanalizuok, ar dabartinė situacija tau kelia pyktį, ir jeigu taip, tuomet pradėk tvarkytis su pykčiu.*

### **VIENIŠAS**

**Kada paskutinį kartą susitikai su kuo nors?**

**Ar tai buvo malonus, ar nemalonus susitikimas?**

*Susisiek su tave palaikančiais asmenimis. Leisk jiems tau padėti.*

### **PAVARGĘS**

**Ar aš esu pakankamai pailsėjęs?**

**Ar suteiku savo kūnui poilsio pertraukėlių tiek, kiek jam reikia?**

**Kas tau suteikia energijos?**

*Skirk laiko sau ir atsipalaiduok.*