

Spørsmål nr. 3: Hvordan reagerer du når du tror på den tanken?

SINT	DEPRIMERT	FORVIRRET	HJELPELØS	LIKEGYLDIG	REDD	SÅRET	TRIST	FORDØMMENDE			
irritert	høyløyd	skuffet	selvplagende	tvilende	udugelig	ufølsom	engstelig	fryktelig	knust	sørgelig	iskald
rasende	reaktiv	motløs	sitter fast	usikker	alene	sløv	forferdet	på vakt	forpint	bedrøvet	vanskelig
fientlig	bannende	skamfull	trekke seg sammen	ubesluttsom	lammet	reservert	mistenksom	selvopptatt	berøvet	forpint	streng
krenkende	brysk	kraftløs	trang	perpleks	utmattet	utmattet	bekymret	rigid	i smerte	forlatt	rynke pannen
misfornøyd	krakilsk	liten	blokkert	flau	ubrukelig	kjeder seg	skremt	neurotisk	plaget	ulykkelig	slå tilbake
oppbrakt	giftig	skyldig	fortvilet	nøylene	underlegen	åndsfraværende	panikkslagen	intolerant	avvist	ensom	føle avsky
full av hat	harmdirrende	utilfreds	uten håp	sjenert	sårbar	kald	nervøs	forstyrret	krenket	i sorg	urettferdig
ubehagelig	oppfarende	elendig	furten	desillusjonert	tom	kjedelig	redd	utenfor	fornærmet	sørgmodig	angrepet
støtende	sta	foraktelig	ved siden av seg selv	mistroisk	trist	likeglad	forskrekket	truet	lidende	forstyrret	angripende
aggressiv	opprørsk	selvhånende	sur	bekymret	ynkelig	uinteressert	sjenert	unnavikende	pint	nedsått	taktløs
bitter	på kokepunktet	full av selvhat	finner feil	fortapt	opprevet	uimottakelig	vaklende	uvelkommen	gjort til offer	oversensitiv	sårende
frustrert	utålmodig	tverr	full av motstand	i tvil	dømt til fiasko	trekk	rastløs	stiv av redsel	sorgtyngt	vanæret	sjefete
kontrollerende	være imot	nede	straffende	uroilig	overveldet	robotaktig	truet	stiv	forferdet	angrende	oppstytt
fornærmet	fordømmende	fryktelig	gretten	anspent	inkompetent	langsom	feig	paranoid	urettferdig	mutt	stiv
hissig	koker	elendig	dårlig humør	stresset	keitet	doven	usikker	hemmet	behandlet	sur	brutal
ondskapsfull	foraktelig	desperat	nedtyngt	ukomfortabel	lukket		forsiktig	ubevegelig	ydmuket	selvransakende	stridslysten
opprørt	hånlig	fremmedgjort	negativ	sammenlikner	avskåret		anspent	sitter fast	oppbrakt	uverdig	pushy
kritisk	sarkastisk	dårlig	lukket	uærlig	fanget		uroilig	forutinntatt	krenket	sårbar	forsømmende
voldelig	hoven	pessimistisk	utilfreds	arrogant	svak		aggressiv	full av hat	tilbakeholden	disconnected	klagende
hevngjerrig	bitende	avvist	uten energi	foraktfull	dårlig		angripende	angstfull	indignert	knust	frekk
sadistisk	fornærmende	nedtrykt	i helvete	manipulerende	kvalm		i forsvar	selvbevisst	lidende	misfornøyd	bråkete
motbydelig	respektløs	selvkritisk	rystet	fordømmende	rastløs		fiendtlig		fjern	gråtkvalt	kjefete
ondsinn	sjalu	nedvurdere	overfølsom	fordomsfull	skjelvende				invadert	sukkende	skarp
opphisset	slående	seg selv	tilbaketrasket	stridslysten	sugende				overkjørt	klagende	hard
motvillig	ropende	tungsindig	sammensunket	autoritær	krypende				mobbet		falsk
full av avsky	skrikende	trist	lutende	nedlatende	nervøs				taus		grunn
sint	hevngjerrig	fortvilet	har smerter	krevende	omtåket				ubetydelig		mistenkelig
gretten	ta igjen	gledesløs	irritabel	forvirret	overdreven				forbigått		territorial
	irrettesettende	råtten		distrahert					gjort liten		klagende
				desorientert							plagende
				drevet til vanvidd							sløv
				rødmende							
				klønede							

Spørsmål nr. 4: Hvem ville du være uten den tanken?

ÅPEN	KJÆRLIGHETSFULL	LYKKELIG	INTERESSERT	LEVENDE	POSITIV	FREDELIG	STERK	AVSLAPPET
forståelsesfull	hensynsfull	lykksalig	fasinert	leken	ivrig	rolig	til å stole på	begeistret
selvsikker	kjærlig	gledesfylt	helt opptatt av	modig	energisk	godt	sikker	skinnende
rolig	sensitiv	henrykt	nysgjerrig	energetisk	ærlig	utvungen	overbevist	gledesstrålende
forbundet	følsom	overstadig glad	oppslukt	frigjort	spent	komfortabel	unik	reflekterende
fri	hengiven	lystig	vitebegjærlig	optimistisk	inspirert	fornøyd	dynamisk	smilende
sympatisk	tiltrukket	takknemlig	forbløffet	spretten	entusiastisk	oppmuntret	målbevisst	har jordforbindelse
interessert	lidenskapelig	festlig	involvert	ivrig	modig	overrasket	hardfør	tar seg tid
tilfreds	beundrende	ekstatisk	oppmerksom	lett til sinns	dristig	tilfreds	trygg	fokusert
mottakelig	varm	fornøyd	observant	vidunderlig	full av håp	stille	stabil	fordomsfri
aksepterende	berørt	glad	underholdt	morsom	optimistisk	sikker	ærlig	effektiv
vennlig	nær	oppmuntrende	omtenksom	fantastisk	vakker	avslappet	fattet	ikke-kontrollerende
i harmoni	elsket	lett	høflig	raus	kreativ	avklart	selvbekreftende	beskjeden
empatisk	myk	oppløftet	spent	intelligent	konstruktiv	lys	sann	tillitsfull
tolerant	mild	jublende	fokusert	oppmuntret	hjelpsom	velsignet	støttende	støttet
vennlig	medfølelse	jovial		likeverdig	full av ressurser	sikker	fortreffelig	flytende
tilgjengelig	omsorgsfull	leken		begeistret	motivert	klar	utholdende	lett
utadvendt	tolerant	lett i hjertet		føle meg vel	samarbeidsvillig	i balanse	ansvarlig	spontan
i flyt	ikke dømmende	sorgløs		kommuniserende	produktiv	fin	fylt med energi	bevisst
fleksibel	anerkjennende	mild		aktiv	overstrømmende	ok	ved sine fulle fem	sunnt
tilstede	respektfull	ubekymret		livlig	fokusert	takknemlig	hel	meditativ
lyttende	ydmyk	strålende		ungdommelig	mottakelig	uten bekymringer	moden	stille
velkommen	elskverdig	uskyldig		energisk	samvittighetsfull	tilstrekkelig	pålitelig	uthvilt
omfavnende	tålmodig	barnlig		underholdt	anerkjennende	oppfylt		ventende
	raus	tilfreds		pirret	beæret	ekte		leende
	vennlig	euforisk			priviligert	autentisk		yndefull
	takknemlig	i godt humør			fleksibel	vakker		naturlig
		i himmelen				tilgivende		stabil
		på topp				oppriktig		sentrert
						oppløftet		fredsommelig
						utvungen		
						mottakelig		
						kreativ		
						selvsikker		
						står på egne ben		