

Ερώτηση 3: Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;

ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	ΚΑΤΑΘΛΙΠΤΙΚΗ	ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΟΣ	ΑΝΗΜΠΟΡΗ	ΑΔΙΑΦΟΡΟΣ	ΦΟΒΙΣΜΕΝΗ	ΠΛΗΓΩΜΕΝΟΣ	ΛΥΠΗΜΕΝΗ	ΕΠΙΚΡΙΤΙΚΟΣ			
εξοργισμένος/η	τρελαμένος/η	αυτοκτονική/ός	απαισιόδοξη/ός	χαμένος/η	παραλυμένη/ος	παγωμένος/η	τρομοκρατημένη/ος	ανασφαλής	βασανισμένος/η	γεμάτη/ος αγωνία	σκληρός/ή
κακόβουλος/η	ενάντιος/α	χωρίς προοπτική	μελαγχολική/ός	απο-	απεγνωσμένη/ος	άψυχος/η	απολιθωμένη/ος	επιφυλακτική/ός	πονεμένος/η	ερημωμένη/ος	πληγωτικός/ή
εξαγριωμένος/η	ανταποδοτικός/ή	κενή/ός	σκυθρωπή/ός	προσανατολισμένος/η	καταδικασμένη/ος	άστοργος/η	πανικόβλητη/ος	πληγωμένη/ος	τυρρανισμένος/η	συντετριμμένη/ος	στυγνός/ή
βίαιος/η	δεσποτικός/ή	απελπισμένη/ος	άκεφη/ος	ανισόρροπος/η	αναστατωμένη/ος	χλιαρός/ή	παγωμένη/ος	σφιγμένη/ος	αγωνιώδης	θλιμμένη/ος	εριστικός/ή
φιλέκδικος/η	έξαλλος/η	απεγνωσμένη/ος	σάπια/ος	τρελαμένος/η	αξιολύπητη/ος	απαθής	απειλούμενη/ος	στρεσαρισμένη/ος	τσακισμένος/η	δακρυσμένη/ος	αμυνόμενος/η
οργισμένος/η	αναστατών/ος	στην κόλαση	δύστροπη/ος	αναποφάσιστος/η	πνιγμένη/ος	αναίσθητος/η	πικρόχολη/ος	αμυντική/ός	στερημένος/η	περίλυπη/ος	άζεστος/η
αηδισμένος/η	εκνευρισμένος/η	αποξενωμένη/ος	απρόθυμη/ος	γεμάτος/η αμφιβολίες	απενεργοποιημένη/ος	μουδιασμένος/η	αγοραφοβική/ός	μαζεμένη/ος	μη αποδεκτός/ή	δυστυχημένη/ος	αγριεμένος/η
ταραμένος/η	ελεγκτικός/ή	μίζερη/ος	τιμωρητική/ός	αβέβαιος/η	ακατάλληλη/ος	ανόρεχτος/η	γεμάτη/ος φόβο	μπερδεμένη/ος	ταπεινωμένος/η	μοναχική/ός	αηδισμένος/η
περιφρονητικός/ή	κλονισμένος/η	μαζοχιστική/ός	δύσθυμη/ος	καχύποπος/η	ανίκανη/ος	επιφυλακτικός/ή	καχύποπη/ος	αυτοαναφορική/ός	προσβεβλημένος/η	πενθούσα/ών	στομφώδης
καυστικός/ή	ανταγωνιστικός/ή	ελείνη/ός	στριφνή/ός	γεμάτος/η ενδοιασμούς	μόνη/ος	εξαντλημένος/η	άκαμπτη/ος	στενόμυαλη/ος	λαβωμένος/η	αναστατών/ος	μεμψίμοιρος/η
ωρούμενος/η	επιπληκτικός/ή	αυτομαστιγωτική/ός	μουντρούχα/ος	αναποφάσιστος/η	κουρασμένη/ος	αφηρημένος/η	φοβική/ός	υπεκφύγουσα/ών	παρεξηγημένος/η	αποθαρρυσμένη/ος	υπερβολικός/ή
εκδικητικός/ή	φθονερός/ή	αυτοκριτικός/ός	επιβαρυσμένη/ος	ανήσυχος/η	άχρηστη/ος	ρομπωτικός/ή	ενοχλημένος/ος	αφιλόξενη/ος	ταλαιπωρημένος/η	αυτοαίσθητη/ος	σοβαρός/ή
εχθρικός/ή	αντιδραστικός/ή	αυτο-εκμηδενιστική/ός	αρνητική/ός	σφιγμένος/η	κατώτερη/ος	αργός/ή	διαταραγμένη/ος	αλύγιστη/ος	βασανιζόμενος/η	μετανιωμένη/ος	αυστηρός/ή
υβριστικός/ή	απότομος/η	κολλημένη/ος	κλειστή/ός	αγχωμένος/η	ευάλωτη/ος	αργός/ή	αγχωμένη/ος	παρanoiκή/ός	θυματοποιημένος/η	αγέλαστος/ος	συναφρωμένος/η
βωμολόχος/α	εριστικός/ή	ντροπιασμένη/ος	σφιγμένη/ος	αντιδραστικός/ή	αδέξια/ος	νωθρός/ή	ετοιμοπόλεμη/ος	συγκρατημένη/ος	συντετριμμένος/η	ζηνή/ός	σε απέχθεια
καταδικαστικός/ή	ξεροκέφαλος/η	εξαντλημένη/ος	τσιτωμένη/ος	εξουσιαστικός/ή	αποδυναμωμένη/ος	μπλαζέ	καταπραγμένη/ος	ακίνητοποιημένη/ος	άναυδος/η	αυτοτιμωρητική/ός	άδικος/η
προσβλητικός/ή	ανυπότακτος/η	άθλια/ος	μπλοκαρισμένη/ος	συγκαταβατικός/ή	αποκομμένη/ος	άδειος/α	επιθετικός/ή	προσκόλλημένη/ος	γελασμένος/η	ανάξια/ος	αυταρχικός/ή
επιθετικός/ή	αγανακτισμένος/η	κουρασμένος/ος	κυκλοθυμική/ός	ντροπιασμένος/η	παγιδευμένη/ος		εκφοβισμένη/ος	προκατειλημένη/ος	αποσυρμένος/η	εύθραστη/ος	επιτηδευμένος/η
πικρόχολος/η	ανυπόμονος/η	κατηφής	στις μούρες μου	διστακτικός/ή	αδύναμη/ος		νευρική/ός	προκατειλημένη/ος	δυσαρεστημένος/η	αποσυνδεδεμένη/ος	μαγκωμένος/η
φωνακλάς/ού	αντιθετικός/ή	αποκαρδιωμένη/ος	χωρίς ενέργεια	ντροπαλός/ή	άρρωστη/ος		έντρομη/ος	ντροπαλή/ός	αγανακτισμένος/η	τυφλωμένος/ος	πειστικός/ή
σαρκαστικός/ή	θρασύς	πεισμένος/ος	εύθικτη/ος	απογοητευμένος/η	ζαλισμένος/ος		ανήσυχος/ος	πάσχων/ουσα	αγανακτισμένος/η	δυσαρεστημένη/ος	αμελής
ματαιωμένος/η	δυσάρεστος/η	απογοητευμένη/ος	καταβεβλημένη/ος	άβολος/η	νευρική/ός		τρομαγμένη/ος	απόμακρος/η	αγανακτισμένος/η	κλαμμένη/ος	μη συνεργάσιμος/η
μνησικός/η	ενοχλημένος/η	αποθαρρυσμένη/ος	ταλαιπωρημένη/ος	συγκριτικός/ή	τρεμάμενη/ος		άτολη/ος	καταπατημένος/η	ενοχλημένος/η	μουρμούρα/ης	αγενής
επικριτικός/ή	δικτατορικός/ή	αδύναμη/ος	καταρρέουσα/ών	ανειλικρινής	στερημένη/ος		αβέβαιη/ος	ισοπεδωμένος/η	δικτατορικός/ή	εκφοβισμένος/η	τσιρίδας/ω
κακός/ιά	αιχμηρός/ή	απαρηγόρητη/ος	καμπουριαστή/ός	απαιτητικός/ή	σπασμαδική/ός		ανάστατη/ος	εκφοβισμένος/η	αιχμηρός/ή	ανάστατη/ος	έντονος/η
σαδιστικός/ή	εκρηκτικός/ή	γκρινιάρης/ης	πονεμένη/ος	αφηρημένος/η	ταραγμένος/ος		δειλή/ός	μυστικοπαθής	σαδιστικός/ή	μυστικοπαθής	προσποιητός/ή
εμπαθής	ένοχη/ός	ένοχη/ός	σε αυτολύπηση	αφηρημένος/η	ζαβλακωμένος/ος			θιγμένος/η	ένοχη/ός	θιγμένος/η	δήθεν
ζηλόφθονος/η	ανικανοποίητη/ος	ανικανοποίητη/ος	τιποτένια/ος	αμήχανος/η	ψυχαναγκαστική/ός			πνιγμένος/η	ανικανοποίητη/ος	πνιγμένος/η	ρηχός/ή
ευέξαπτος/η	κακόκεφη/ος	κακόκεφη/ος	καταρρακωμένη/ος	συγκρουσιακός/ή				υποτιμημένος/η	ευέξαπτος/η	υποτιμημένος/η	περιχαρακωμένος/η
	αποστραγισμένη/ος	αποστραγισμένη/ος							αποστραγισμένη/ος	αποστραγισμένη/ος	μουρμούρης/ω
	άσχημα	άσχημα							άσχημα	άσχημα	ωμός/ή
	αποκαμωμένη/ος	αποκαμωμένη/ος							αποκαμωμένη/ος	αποκαμωμένη/ος	αλαζόνας
											αφ' υψηλού
											καταδικαστικός/ή

Ερώτηση 4: Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

ΑΝΟΙΧΤΗ	ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗ	ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ	ΜΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	ΖΩΝΤΑΝΗ	ΘΕΤΙΚΟΣ	ΓΑΛΗΝΙΑ	ΔΥΝΑΤΟΣ	ΧΑΛΑΡΗ
ελεύθερη/ος φιλοπεριεργή/ος δεκτική/ός αποδεκτική/ός καλοσυνάτη/ος αρμονική/ός ευσυναισθητική/ός ανεκτική/ός κατανοητική/ός άνετη/ος συνδεδεμένη/ος συμπνευτική/ός φιλική/ός προσεγγίσιμη/ος εξωστρεφής αέρινη/ος ευέλικτη/ος παρούσα/ών όλη/ος αυτή φιλόξενη/ος διαχυτική/ός	αφοσιωμένος/η παθιασμένος/η συνετός/ή στοργικός/ή ευαίσθητος/η τρυφερός/ή γοητευμένος/η γεμάτος/η θαυμασμό ζεστός/ή συγκινημένος/η οικειός/α αγαπητός/ή γλυκός/ιά ευγενικός/ή συμπνευτικός/ή φροντιστικός/ή καταδεκτικός/ή μη επικριτικός/ή επαινετικός/ή γεμάτος/η σεβασμό ταπεινός/ή μεγαλόπρεπος/η υπομονετικός/ή τιμητικός/ή ευρύχωρος/η μεγαλόψυχος/η ευγνώμων	τρισευτυχισμένη/ος χαρούμενη/ος ευχαριστημένη/ος καταχαρούμενη/ος κεφάτη/ος συνεπαρμένη/ος περιχαρής ευφορική/ός ευγνώμων γιορτινή/ός εκστατική/ός ικανοποιημένη/ος ευδιάθετη/ος χαρωπή/ός λαμπερή/ός πρόσχαρη/ος γλεντζού/ές ανάλαφρη/ος χαλαρή/ός καλόβολη/ος ξέγνοιαστη/ος περίλαμψη/ος αθώα/ος σαν παιδί ευχαριστημένη/ος υπερενθουσιώδης καλοπροαίρετη/ος στον έβδομο ουρανό στην κορυφή του κόσμου	συνεπαρμένος/η ιντριγκαρισμένος/η απορροφημένος/η κατάπληκτος/η προσηλωμένος/η διερευνητικός/ή περίεργος/η συμμετέχων/ουσα προσεκτικός/ή παρατηρητικός/ή διασκεδάζων/ουσα καλόκαρδος/η ευγενής αποφασισμένος/η συγκεντρωμένος/η	παιχνιδιάρη/ης θαρραλέα/ος ενεργητική/ός απελευθερωμένη/ος καταχαρούμενη/ος αισιόδοξη/ος παιγνιώδης έντονη/ος ζωηρή/ός με ζωντάνια υπέροχη/ος αστεία/ος απίθανη/ος δοτική/ός γενναιοδωρη/ος ευφυής ισότιμη/ος συνεπαρμένη/ος που απολαμβάνει επικοινωνιακή/ός δραστήρια/ος τολμηρή/ός νεανική/ός σθεναρή/ός κεντρισμένη/ος συμμετέχουσα/ων	εμπνευσμένος/η ενθουσιασμένος/η τολμηρός/ή γενναίος/α παράτολμος/η ελπιδοφόρος/α πληθωρικός/ή συντονισμένος/η πρόθυμος/η διακαής ειλικρινής ανεβαστικός/ή δημιουργικός/ή εποικοδομητικός/ή βοηθητικός/ή πολυμήχανος/η κινητοποιημένος/η συνεργάσιμος/η παραγωγικός/ή ανταποκρινόμενος/η ευσυνειδητός/η αποδεκτικός/ή τιμημένος/η προνομιούχος/α ευπροσάρμοστος/η	ήρεμη/ος πλήρης ήσυχη/ος σίγουρη/ος ξεκούραστη/ος ειρηνική/ός καλή/ός χαλαρή/ός άνετη/ος ευχαριστημένη/ος ενθαρρυσμένη/ος έκπληκτη/ος φωτεινή/ός ευλογημένη/ος σίγουρη/ος διαυγής ισορροπημένη/ος μια χαρά εντάξει ανέμελη/ος επαρκής εκπληρωμένη/ος γνήσια/ος αυθεντική/ός όμορφη/ος επιεικής γεμάτη/ος ειλικρίνεια ανεβασμένη/ος ξαλαφρωμένη/ος αυτάρκης	ανθεκτικός/ή ασφαλής γερός/ή έντιμος/η αξιόπιστος/η βέβαιος/η σίγουρος/η δυναμικός/ή αποφασιστικός/ή συγκροτημένος/η αυτο- επιβεβαιωτικός/ή ειλικρινής υποστηρικτικός/ή εξάιρετος/η επίμονος/η υπεύθυνος/η γεμάτος/η ενέργεια υγιής ολοκληρωμένος/η ώριμος/η στέρεος/η γεμάτος/η αυτοπεποίθηση	αστραφτερή/ός ακτινοβόλα/ος εκθαμβωτική/ός στοχαστική/ός χαμογελαστή/ός γειωμένη/ος χωρίς βιασύνη ανοιχτόμυαλη/ος αποτελεσματική/ός χωρίς προσδοκίες απλή/ός εύπιστη/ος υποστηριγμένη/ος ανάλαφρη/ος αυθόρμητη/ος με επίγνωση εύρωστη/ος διαλογιστική/ός ατάραχη/ος ξεκούραστη/ος καρτερική/ός γελαστή/ός γεμάτη/ος χάρη φυσική/ός σταθερή/ός κεντραρισμένη/ος πράα/ος

Για περισσότερες πληροφορίες για το πώς να κάνεις την Εργασία, επισκέψου το thework.com/ellinika