

## PL 75: IDENTIFIKACE POZITIVNÍCH ZMĚN

Jakých pozitivních změn jste už dosáhl díky dosavadní terapii?

Zaměřte se spíš na to, co děláte než na to, co už *neděláte*.

(např. „Líp se prosazuju“ je lepší než „Už v sobě tak *nedusím* vztek“)