



Jestem w swoim świecie

odchodzę



To wino...

oskarżam



Mogę

udźwignę wszystko



Na wszelki wypadek

jestem czujny



Nie pozwolę Ci się zobaczyć

ukrywam się



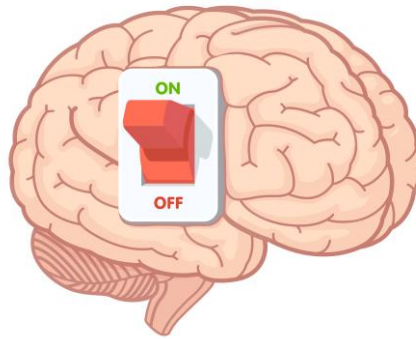
A co jeśli...

zamartwiam się



Walczę

jestem silny/a



Nie mogę

odcinam się



Wszystko musi pasować

racjonalizuję



Nie ma wyjścia

zamykam drzwi



Nie chcę się zmienić

trzymam się znanego zła



Żyję na swojej planecie

bujam w obłokach



Nie zbliżaj się

nie pozwalam wejść



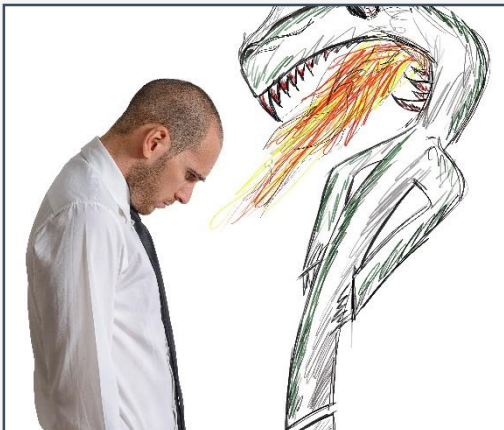
Jeśli mi coś karzesz, nie zrobię tego

przeciwstawiam się



Nie otwieraj tego pudełka

nie chcę pamiętać



Nie chcę konfliktów

podporządkowuję się



Sam/a nie dam rady

uzależniam się od innych



Nie mogę pokazać siebie

zamykam swoje uczucia



Jestem przekonany/a

mam rację



Ludzie są źli

jestem lepsi/a



Nikt niczego nie robi

jestem niezbędny/a



Po tym wszystkim co się stało

należy mi się



Nic mnie nie zatrzyma

mogę wszystko



Wszystko jest nie tak

skarżę się



Nic się nie stało

tłumię swoje emocje



Powiniennem/powinnam

wymagam od siebie



Nie mogę tego czuć

kontroluję to, co czuję



Nie chcę patrzeć

unikam



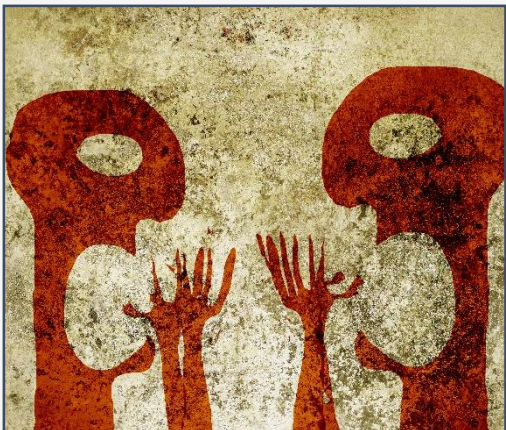
Choćby inni tego nie uznali

jestem lepszy



Za bardzo boli

znieczulam się



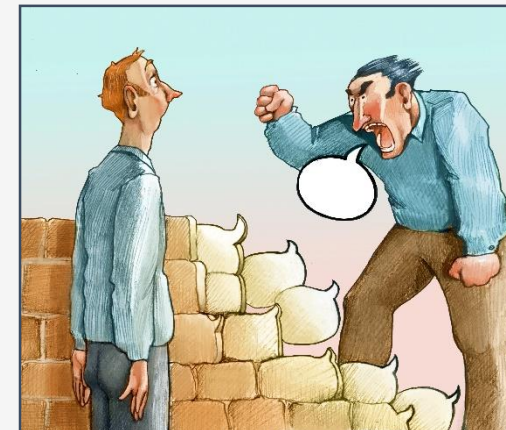
Nie znoszę niesprawiedliwości

walczę na wszystkich frontach



Nie chcę wyjść do świata

zamykam się w sobie



Za najdrobniejsze rzeczy

atakuję



Zostawiam to

poddaję się



Wiem jak to robić

opiekuję się



Kim chcesz, żebyśmy byli/a?

udaję



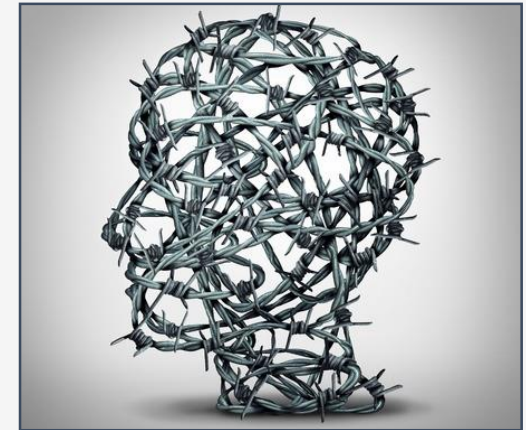
Wpadam w pętlę

dowalam sobie



Nie będę przegranym/ną

dominuję



Zdradzą Cię, jeśli im zaufasz

nie ufam



Moje i innych

dokonuję porównań



Puszczam kontrolę

moje emocje się wylewają



Oni są najlepsi

idealizuję

Książki powiązane z tymi materiałami:

