

Негативне догађаје у животу можеш да осећаш као тегове од 100 kg везане око свог врата. Док позитивни догађаји могу бити моћни балони који доводе твој живот у равнотежу.

Одвој неколико тренутака да размислиш о томе колико тегова и балона имаш у свом животу. Како се осећаш у овом тренутку? Носиш ли сувише много тегова? Има ли довољно балона да одржавају твој доживљај себе на висини?

Следеће самотестирање помоћи ће ти да добијеш неке одговоре на то.

1. На посебном листу папира наведи све оно због чега си се прошле недеље осећала добро. Не заборави да у то укључиш и оно што можда узимаш *здорово за готово*, као што је слушање одличне музике, загрљај мајке или оца, или вожња бицикла по сунчаном дану и сл. То су твоји *балони*.
2. Сада наведи све што се догодило прошле недеље, а што је код тебе изазвало осећање љутње, стида, фрустрације, туге или страха. То су твоји *тегови*.
3. Упореди своје спискове. Да ли је један знатно дужи од другог? Шта ти то говори о равнотежи тегова и балона у твом животу?
4. Поново погледај своју листу тегова и одговори на следећа питања:
 - Који су тегови од прошле недеље отпали?
 - Који те још увек притискају?
 - Које сам можеш да учиниш лакшим?
 - За које ти је потребна туђа помоћ?