

Karta pracy 1

Jakie myśli Ci się nasunęły po zapoznaniu się z teorią na temat stresu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakie emocje się pojawiły?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZDROWE MYŚLI

Możesz to sprawdzić odpowiadając na następujące pytania:

1. Czy Twoje przekonanie oparte są na obiektywnych faktach? (oznacza to, że każda osoba zobaczy to, co Ty dokładnie w ten sam sposób)
2. Czy to przekonanie chroni Twoje życie i zdrowie?
3. Czy to przekonanie pozwala mi osiągać bliższe i dalsze cele?
4. Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałabym się czuć?

WAŻNE

- Zdrowe przekonania spełniają, co najmniej trzy z tych pięciu zasad.
- Zdrowe przekonania jednej osoby, nie muszą być zdrowe dla innej.
- Dzisiejsze zdrowe przekonania mogą być niezdrowe w innym czasie.

Czy myśli, które się pojawiły są zdrowe? Co o tym świadczy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....