Karta pracy 2

Kiedy już wiesz, czym jest zdrowe myślenie i jak sprawdzić, czy dana myśl jest zdrowa, zastąp teraz każdą niezdrową myśl myślą zdrową uzupełniając tabelę poniżej

Myśl niezdrowa	**Zastąp myśl niezdrową zdrową myślą (oznacza to, że każda osoba zobaczy to, co Ty dokładnie w ten sam sposób i spełnia co najmniej trzy z tych pięciu powyższych zasad.**
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Dla przypomnienia:

Zdrowe myśli to takie myśli, które:

1. Są oparte na faktach (oznacza to, że każda osoba zobaczy to, co Ty dokładnie w ten sam sposób – obiektywnie)
2. Chronią Twoje życie i zdrowie
3. Pozwalają Ci osiągnąć bliższe i dalsze cele
4. Pozwalają Ci rozwiązywać konflikty lub nie doprowadzać do nich
5. Pozwalają Ci się czuć tak, jak chcesz się czuć

- 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

Zapisz to, o czym teraz myślisz; swoje refleksje, wnioski, plan zmiany. To Twoje miejsce. Wykorzystaj je dowolnie. Możesz także zadać sobie pytania, na które chciałbyś uzyskać odpowiedzi.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……