

PROGRAMUL UIMITOR DE A ELIMINA GÂNDURILE NEGATIVE

FISA 1

1. Etichetează-l

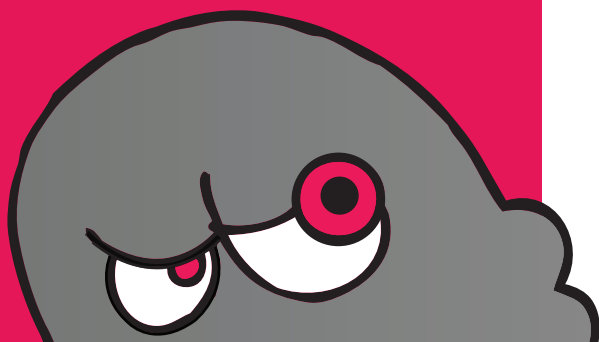
Oh, ești unul dintre
acele gânduri negative

2. Părăsește-l

Un gând negativ
are nevoie de atenție,
deci nu i-o acorda.

3. Înfruntă-l

Gândurile negative
sunt ca bătaușii – slabi
în interior. Îi poți învinge.



PROGRAMUL UIMITOR DE A ELIMINĂ GÂNDURILE NEGATIVE

FISA 2

4. Acordă-ți o pauză

Ce ar spune cineva care
te iubește? Ai încredere
în ei și lasă-i să te ajute
să învingi gândurile negative

5. Privește situația într-un mod diferit

- . Dă-ți sfatul pe care l-ai da unui prieten
 - . Întreabă-te dacă ar conta în 6 luni?
- . Alege pe cineva cunoscut și vezi cum s-ar descurca el în această situație
- . Întreabă-te dacă contează atât de mult
 - . Te bazezi mai degrabă pe modul în care te simți decât pe fapte?
 - . Ce ar spune alții?
 - . Te uiți la imaginea de ansamblu?

