

REWELACYJNY PROGRAM ZWALCZANIA ZŁYCH MYŚLI

ARKUSZ 1

1. Nazwij ją

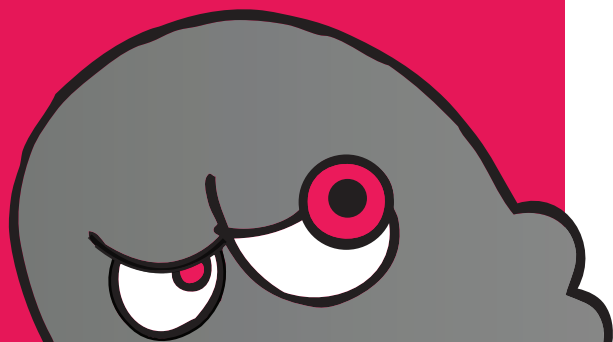
Aha, to tylko jedna z tych złych myśli.

2. Nie zwracaj na nią uwagi

Zła myśl chce być w centrum zainteresowania, więc nie okazuj jej go.

3. Zmierź się z nią

Złe myśli są jak złośliwe ataki – w rzeczywistości są oznaką słabości. Możesz je pokonać.



REWELACYJNY PROGRAM ZWALCZANIA ZŁYCH MYŚLI

ARKUSZ 2

4. Nie oceniaj się surowo

Co powiedziała by ktoś,
kto naprawdę Cię kocha?
Zaufaj mu i pozwól pomóc
w zwalczeniu złej myśli.

5. Spójrz na nią w inny sposób

- Udziel sobie rady, której udzielił(a)byś przyjacielowi.
- Zadaj sobie pytanie, czy to będzie miało znaczenie za sześć miesięcy.
- Wybierz znajomą osobę i pomyśl, jak ona poradziłaby sobie w tej sytuacji.
- Zapytaj siebie, czy to naprawdę jest takie ważne.
- Czy kierujesz się uczuciami bardziej niż faktami?
- Co powiedzieliby inni ludzie?
- Czy masz pełny obraz sytuacji?

