

O IMPRESSIONANTE PROGRAMA DE **QUEBRA** **DE MAUS PENSAMENTOS**

FOLHA 1

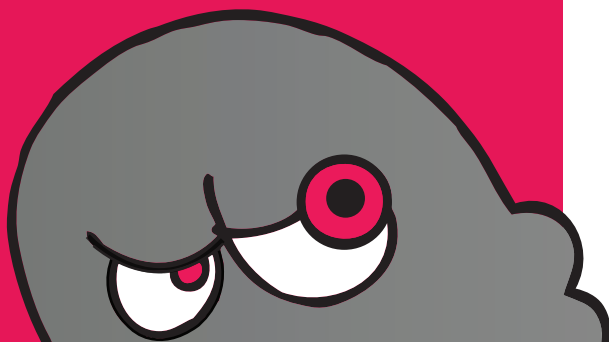
1. Identifique-os

Ah, és apenas um daqueles
maus pensamentos.

2. Deixe-os de lado

3. Enfrente-os

Os maus pensamentos são
como os tiranos – fracos por
dentro. Pode combatê-los.



O IMPRESSIONANTE PROGRAMA DE **QUEBRA** **DE MAUS PENSAMENTOS**

FOLHA 2

4. Faça uma pausa

O que diria alguém que gosta de si? Confie nessas pessoas e deixe-as ajudá-lo(a) a combater o mau pensamento.

5. Olhe para ele de forma diferente

- Dê a si próprio(a) o conselho que daria a um amigo.
- Pergunte a si mesmo(a) se teria alguma importância daqui a seis meses.
- Escolha alguém que conhece e procure entender como é que essa pessoa iria lidar com a situação.
- Pergunte a si próprio(a) se isso é assim tão importante.
- Está a basear-se no que sente, em vez de se basear nos factos?
 - O que diriam os outros?
- Consegue ver a questão de todos os ângulos?

