

ĆWICZENIE

Myśli to nie fakty

Często traktujemy swoje myśli jak fakty, czyli jakby były prawdziwe. Fakty to zwykle te elementy doświadczenia, co do których wszyscy się zgadzają, np. „czuję złość”. Interpretacje są naszymi opiniami, jak np. „nikt nigdy mnie nie pokocha”.

Przećwicz odróżnianie faktów od interpretacji.

Myśl	Fakt	Interpretacja
1. „Jestem do niczego”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. „Nikt nigdy mnie nie pokocha”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. „Kasia powiedziała, że nie lubi mojego chłopaka”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. „Nic mi się nie udaje”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. „Oblałam egzamin na prawo jazdy”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. „Jestem leniwa”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. „Coś jest ze mną nie tak”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. „Na dzieciach zależy jej bardziej niż na mnie”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. „Ludzie są źli”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. „Jestem dziwny”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. „Na starość będę chora i samotna”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. „Nie pożyczyłam Rafałowi pieniędzy”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. „Nie zniosę takiej złości”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. „Inni powinni mnie szanować”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. „Jestem najgorszą osobą pod słońcem”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. „Nie zasługuję na szczęście”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. „Wczoraj bolała mnie głowa”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. „Nie pasuję do tego świata”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. „Muszę wszystko robić jak najlepiej”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. „Krzyknęła na mnie, gdy wychodziłem z domu”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Myśli opisujące fakty: 3, 5, 12, 17, 20. Pozostałe myśli wyrażają subiektywne opinie.