

ĆWICZENIE

Rozróżnianie sytuacji, nastrojów i myśli

Ćwiczenie uczy nas odróżniać myśli od nastroju i sytuacji.

Pierwsze trzy pozycje zostały wypełnione jako przykład.

	Sytuacja, nastrój czy myśl
1. Zdenerwowany	Nastrój
2. W domu	Sytuacja
3. Nie dam rady	Myśl
4. Smutna	
5. Rozmawiam przez telefon ze znajomą	
6. Rozdrażniony	
7. Jadę samochodem	
8. Już zawsze tak się będę czuć	
9. W pracy	
10. Wariuję	
11. Zły	
12. Jestem do niczego	
13. 16:00	
14. Wydarzy się coś strasznego	
15. Nigdy mi się nic nie udaje	
16. Zniechęcona	
17. Nigdy się z tym nie pogodzę	
18. Siedzę w restauracji	
19. Nie panuję nad sobą	
20. Jestem nieudacznikiem	
21. Rozmawiam z mamą	
22. Nie dba o moje uczucia	
23. Przygnębiona	
24. Jestem przegrany	
25. Winna	
26. Jestem w kinie	
27. Mam zawał	
28. Wykorzystano mnie	
29. Leżę w łóżku i próbuję zasnąć	
30. To się nie sprawdzi	
31. Wstyd	
32. Wszystko stracę	
33. Panika	