

ĆWICZENIE

Strzałka w dół: rozpoznawanie przekonań kluczowych

Czasami interpretacje alternatywne wydają się mało wiarygodne. Twoje przekonania kluczowe mogą bowiem napędzać twoje negatywne myśli. To narzędzie pomoże Ci przeanalizować zależność między nimi.

Pierwsza myśl automatyczna: _____.



Gdyby to było prawdą, co by to mówiło o mnie? Dlaczego to jest dla mnie ważne?
Co by się stało, gdyby to było prawdą? Co by się stało potem?

Podstawowa myśl automatyczna: _____.



Gdyby to było prawdą, co by to mówiło o mnie? Dlaczego to jest dla mnie ważne?
Co by się stało, gdyby to było prawdą? Co by się stało potem?

Podstawowa myśl automatyczna: _____.



Gdyby to było prawdą, co by to mówiło o mnie? Dlaczego to jest dla mnie ważne?
Co by się stało, gdyby to było prawdą? Co by się stało potem?

Podstawowa myśl automatyczna: _____.



Gdyby to było prawdą, co by to mówiło o mnie? Dlaczego to jest dla mnie ważne?
Co by się stało, gdyby to było prawdą? Co by się stało potem?

Podstawowa myśl automatyczna: _____.