

Moje pomocne myśli
Narysuj lub opisz sytuację, w której czujesz napięcie:

Tutaj wpisz czarne myśli, które towarzyszą tej sytuacji. Sprawdź czy za czarną myślą nie kryje się kolejna, bardziej konkretna. To jak zestaw pudełek, które można chować jedno w drugie, aż do najmniejszego:

Np. „Mam wszystkiego dość.”

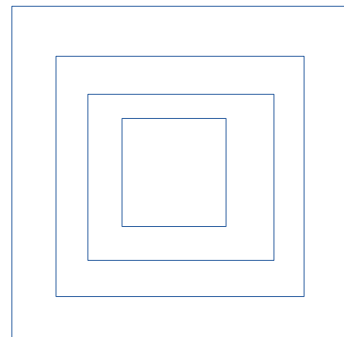
„Nauczyciele za dużo zadają.”

„Pani od matematyki zadała 3 strony zadań.”

„Nie rozumiem pierwszego zadania.”

„Jestem głupi.”

- czarna myśl do pracy



Zapisz swoje najważniejsze czarne myśli. Połącz każdą myśl z emocją, do której pasuje:

Mam wszystkiego dość.

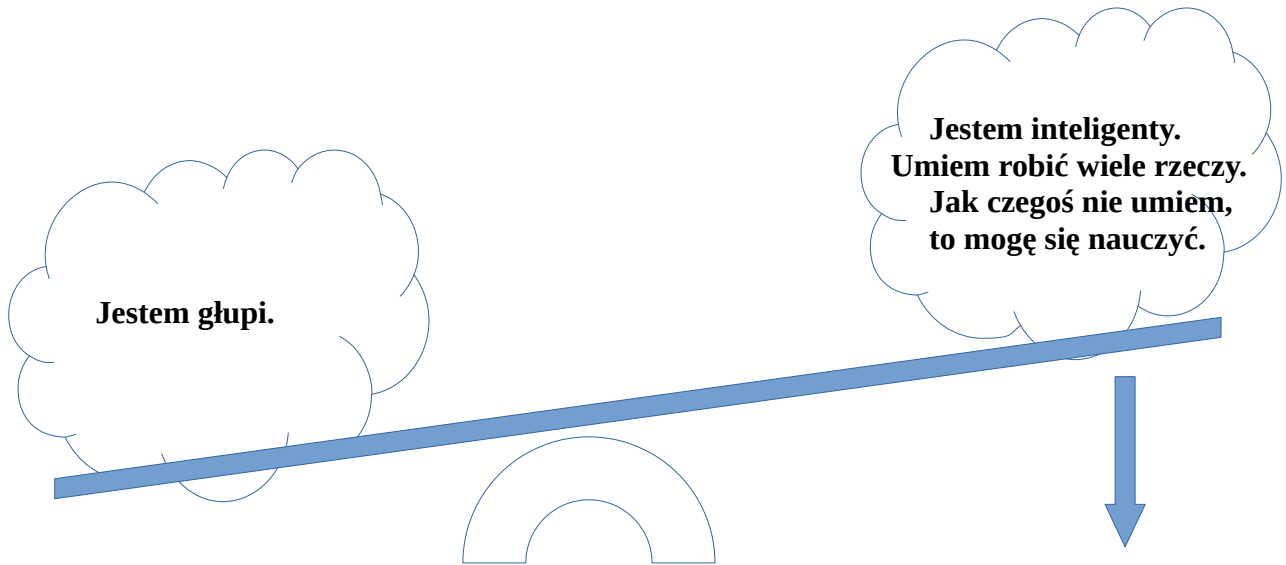
złość

Jestem głupi.

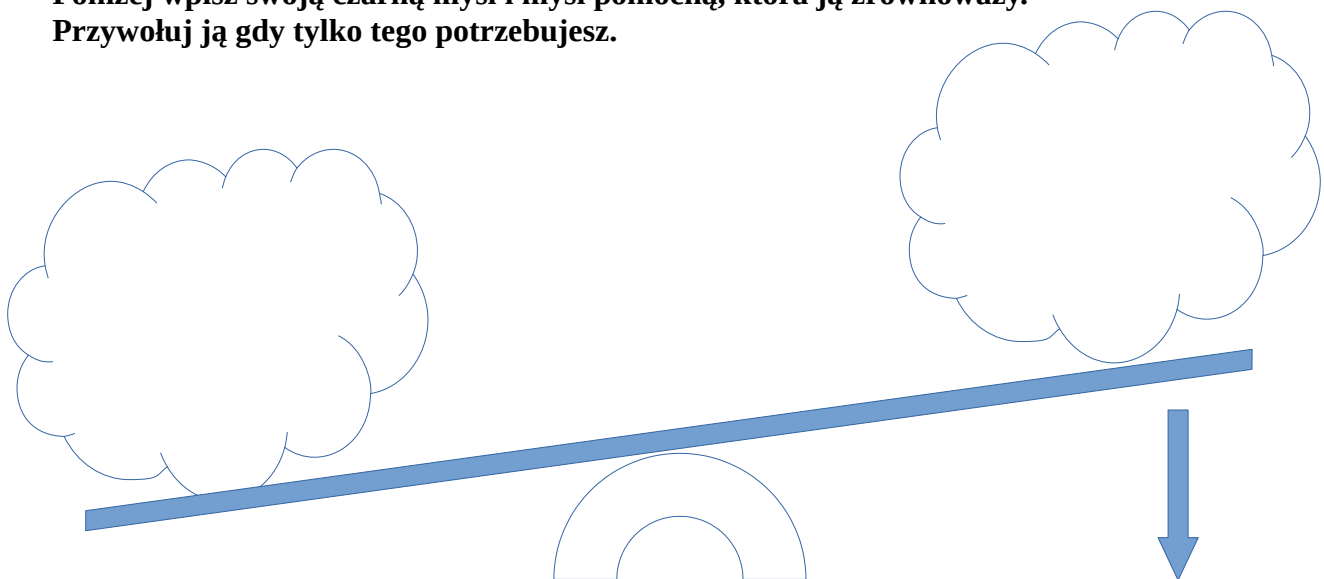
lęk

smutek

Podkreśl myśl, która budzi najwięcej emocji (najgorszą czarną myśl). Stwórz dla równowagi myśl pomocną, którą możesz przywoływać w razie potrzeby. Ważne żeby ta myśl była zgodna z prawdą i uspokajająca.



Poniżej wpisz swoją czarną myśl i myśl pomocną, która ją zrównoważy. Przywołuj ją gdy tylko tego potrzebujesz.



Przypomnij sobie sytuację, która pasuje do pomocnej myśli – dobre wspomnienie, kiedy czułeś się szczęśliwy, byłeś z siebie zadowolony, dumny. Postaraj się przywołać jak najwięcej szczegółów – kto z tobą był, gdzie to było, co się działo. Przywołaj to co wtedy czułeś. W ten sposób, przez dobre skojarzenia, wzmacniasz swoją pomocną myśl. Rób tak, ile razy potrzebujesz lub masz na to ochotę.

Wymyśl dla swojego dobrego wspomnienia hasło, które ci ją przypomni. Zapisz je tutaj: