

NIE WIERZ WE WSZYSTKIE SWOJE MYŚLI !!!

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

**KROK 3: POSTAW SWOJE MYŚLI
PRZED SĄDEM - ODPOWIEDZ
SOBIE NA PYTANIA:**

***Jakie są dowody świadczące o tym, że moja myśl jest prawdziwa?**

***Jakie są dowody świadczące o tym, że moja myśl jest nieprawdziwa?**

**KTÓRE DOWODY – ZA CZY PRZECIW
SĄ BARDZIEJ PRZEKONUJĄCE?**

***Jaki może być inny sposób widzenia tej sytuacji?**

***Jak inna osoba widzi tę sytuację (np. mój przyjaciel)?**

***W innych okolicznościach jak ja mógłbym widzieć tę sytuację (np. gdybym miał lepszy humor)?**

***Czy ta myśl mi służy?**

***Co powiedziałbym przyjacielowi, gdyby tak myślał?**



Przykład:

Agata pokłóciła się z najlepszą przyjaciółką, jej myśl to:
„nie mogę na nikogo liczyć”.

***DOWODY ZA:** - moja przyjaciółka nie odpisuje mi na wiadomości.

***DOWODY PRZECIW:** - moja rodzina mi pomoże jeśli ich poproszę, - mogę porozmawiać z 2 koleżankami z klasy i z kolegą z harcerstwa, - moja kuzynka już kilka razy dała mi wsparcie w trudnych chwilach, - ewentualnie mogę porozmawiać z panią pedagog

wniosek: DOWODY PRZECIW SĄ BARDZIEJ PRZEKONUJĄCE!

***INNY SPOSÓB WIDZENIA:** to po prostu kłótnia, na pewno się pogodzimy kiedy złość przeminie

*** TA MYŚL MI NIE SŁUŻY, BO TYLKO MNIE DOŁUJE**

***PRZYJACIELOWI POWIEDZIAŁABYM, że ma wiele osób na które może liczyć i że ta myśl to bzdura!**

c.d.n.