

Sytuacja trudna/nieprzyjemna

.....
.....

Co wtedy czułem?

.....
.....

Jak się wtedy zachowałem?

.....
.....

Moje przekonanie, które doprowadziło do tych emocji

.....
.....

- *Jakie są racjonalne dowody na to, co myślisz?*
- *Czy są dowody, że jest to nieprawda?*
- *Jakie są alternatywne wyjaśnienia tej sytuacji?*
- *Czy to przekonanie pomaga mi osiągnąć moje bliższe i dalsze cele?*
- *Czy to przekonanie pomaga mi unikać konfliktów?*
- *Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak, jak chcę się czuć?*

Jak mogę zmienić to przekonanie?

.....
.....

Co będę wtedy odczuwać?

.....
.....

Jak się wtedy zachowam?

.....
.....