

Myśli, które mylą

Jak w 3 krokach zatrzymać nakręcanie się myślami?

- 1 Zatrzymaj się i złap myśl.
- 2 Czy jest w niej jakieś zniekształcenie poznawcze? Jakie?
- 3 Sprawdź to:
 - Jakie są fakty?
 - Na ile % wierzysz w tę myśl?
 - Czy ta myśl jest dla Ciebie pomocna? Do czego Cię namawia?
 - Co powiedziałaabyś bliskiej osobie gdyby była w takiej sytuacji?
 - Co życzliwa Ci osoba powiedziałaaby w tej sytuacji?