



ĆWICZENIE 10. JAK SPRAWDZIĆ CZY PRZEKONANIA SĄ ZDROWE?

Spisz kilka swoich przekonań na temat otaczającej cię rzeczywistości i/lub siebie. Niech dotyczą spraw dla ciebie ważnych, ale zawodowych budzących pozytywne i negatywne emocje. Skupiając się na każdym z nich po kolei, zadaj sobie pytania czy to przekonanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Jest oparte na oczywistych faktach?
- Pomaga chronić ci twoje życie i zdrowie?
- Pomaga ci osiągnąć twoje cele bliższe i dalsze?
- Pomaga ci rozwiązać konflikty lub ich unikać?
- Pomaga ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?