



ĆWICZENIE: MOJE MYŚLI AUTOMATYCZNE



Zapisz poniżej przykładowe sytuacje z Twojego życia,
a następnie myśli automatyczne, które pojawiły się w Twojej głowie.

 SYTUACJA Co się wydarzyło?	 MYŚL AUTOMATYCZNA Co przyszło Ci do głowy?
1	
2	
3	
4	
5	
6	



WSKAZÓWKA

Nie ma dobrych ani złych myśli.
Chodzi o to, aby je zauważyć i lepiej zrozumieć.

