

Martwienie - Dziennik Myśli nr 2 – Przekonania o martwieniu się

Przekonanie lub zmartwienie na temat zmartwienia Pozytywne lub negatywne przekonanie o martwieniu się	Dowody za przekonaniem na temat martwienia się	Dowody przeciw przekonaniu na temat martwienia się	Alternatywna odpowiedź na zmartwienie Zdrowsza albo bardziej zrównoważona perspektywa Podsumowanie dowodów za i przeciw	Podsumowanie Przyszła, inna reakcja: <i>Biorąc pod uwagę, co wyniknęło z moich przekonań na temat martwienia się, jak mogę zareagować na zmartwienia w przyszłości?</i>
<p>Zapisz jedno pozytywne LUB negatywne przekonanie, które masz na temat martwienia się. Np.: <u>przekonanie pozytywne</u>: Martwienie pomaga mi przygotować się na każdą możliwość. Martwienie sprawia że ja i/lub inni są bezpieczni. <u>przekonanie negatywne</u>: To całe martwienie sprawia, że zwariuję. Nie jestem w stanie tego kontrolować.</p>	<p>Jakie są fakty? Jakie fakty świadczą za tym, że martwienie się jest dla mnie korzystne (przekonanie pozytywne) lub niekorzystne (przekonanie negatywne)? Jak to przekonanie mi pomaga?</p>	<p>STOPP! Weź oddech.... Czy to fakty, czy przekonanie? Jakie są fakty? Jakie fakty świadczą za tym, że martwienie się jest dla mnie korzystne (przekonanie pozytywne) lub niekorzystne (przekonanie negatywne)? Czy jest inny sposób patrzenia na to? Co ktoś inny powiedziałby o tej sytuacji? Jakiej rady udzielił(a)byś przyjacielowi</p>	<p>Biorąc pod uwagę wszystkie dowody, jakie jest bardziej zrównoważone spojrzenie? po usłuszeniu dowodów za i przeciw co o tym przekonaniu powiedziałby sędzia? Stwórz mowę końcową na podstawie dowodów, <u>realistyczną, racjonalną, zrównoważoną</u></p>	<p>Co mogę zrobić inaczej? Co byłoby bardziej efektywne? Rób to, co działa! Działaj mądrze. Na czym mogę skupić uwagę ?</p>