

Myśli automatyczne i zasady



Zachowanie (co robię)	Myśl	Jaka zasada stoi za tą myślą	jak bardzo w nią wierzę (%)	Jakie są plusy tej zasady	Jakie są minusy tej zasady
<p>przykład: 1. liczę ile minęło od ostatniego mojego smsa do chłopaka</p> <p>2. myślę o tym co dobrego ugotuję na obiad dla niego, zamiast się uczyć</p>	<p>nie mogę za często do niego pisać (to narzucanie się)</p> <p>muszę być najlepszą dziewczyną jaką miał</p>	<p>jeśli będę się narzucać to zepsuję związek</p> <p>jeśli będę spełniać wszystkie jego potrzeby to będzie chciał tylko ze mną przebywać</p>	<p>90%</p> <p>90%</p>	<p>nie piszę zbyt często do mojego chłopaka</p> <p>dbam o chłopaka, staram się być najlepszą wersją siebie, zdrowo jem</p>	<p>czuję lęk, mam myśli o tym żeby coś sobie zrobić, upadam w kryzysy, robię awantury kiedy nie odbiera telefonu</p> <p>nie dbam o swoje potrzeby, nie chodzę na zajęcia, nie uczę się, nie spotykam się z koleżankami, oczekuje że on też będzie wszystko dla mnie robił</p>

Myśli automatyczne i zasady



Jak myślisz skąd masz taką zasadę?	Kto nakazuje że tak właśnie trzeba robić, że tak musi być?	Czy każdy tak powinien się zachowywać?	Czy znasz kogoś kto zachowuje się inaczej?	Jaki jest efekt tego innego zachowania
<p>1. mój tata często mówił, że bezustannie gadam i nie da się tego wytrzymać, opędzał się ode mnie</p> <p>2. moja mama często powtarzała, że o faceta trzeba dbać inaczej ucieknie do innej</p>	<p>chyba w gazetach dla kobiet też pisali często o kobietach bluszczach itp ale w sumie nie wiem kto nakazał</p> <p>nie wiem?</p>	<p>nie wiem, raczej chyba tylko takie osoby jak ja (mężące)</p> <p>tak, każdy powinien robić wszystko dla swojej ukochanej osoby, ale tak się nie dzieje</p>	<p>tak, moja koleżanka cały czas pisze do swojego chłopaka i do przyjaciółek (non stop wisi na telefonie XD)</p> <p>aktualnie moi rodzice żyją trochę dla siebie, ale głównie oddzielnie, niezbyt przejmują się swoimi potrzebami</p>	<p>jej relacje są bardzo dobre, nikt się na nią nie gniewa, czasami jej chłopak ją informuje że nie jest w stanie odpisać na wszystko i OK ona to zaakceptowała</p> <p>wydają się szczęśliwi, no i są trwałym małżeństwem, nie ma mowy o rozstaniu</p>