

5 pytań zdrowego myślenia

Zdrowe myślenie to nie myślenie pozytywne, a racjonalne. Takie, które pozwala ochronić Twoje życie i zdrowie. Myśli zdrowe wywołują poczucie spokoju, satysfakcji, szczęścia, sprzyjają budowaniu dobrych relacji z innymi lub podejmowaniu owocnych działań. Myśli niezdrowe prowadzą do napięcia, emocjonalnego cierpienia bądź niekorzystnych zachowań. **Przećwicz umiejętność oceniania myśli i przyjrzyj się swoim przekonaniom.**

Moja myśl:

.....

Oceń ją jako zdrową albo nie, zadając pięć poniższych pytań:

| | TAK | NIE |
|---|-----|-----|
| Czy ta myśl jest oparta na oczywistych, obserwowalnych faktach? | | |
| Czy ta myśl służy ochronie Twojego zdrowia lub życia? | | |
| Czy ta myśl pomaga Ci osiągać bliższe i dalsze cele? | | |
| Czy ta myśl najlepiej pomaga mi unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z innymi ludźmi lub rozwiązywać je? | | |
| Czy moje myślenie pomoże mi odczuć emocje jakie chcę odczuwać? | | |

Myśl (przepisz ją):

.....

..... mnie (wspiera - jeśli min. 3x“TAK”/ ogranicza - jeśli min. 3x “NIE”)

O tym pamiętaj:

1. Zdrowa myśl odpowiada twierdząco na co najmniej trzy z tych pięciu pytań.
2. Myśl, która jest zdrowa dla Ciebie, nie musi być zdrowa dla kogoś innego.
3. Myśl, którą dziś uważasz za wspierającą, może przestać Ci służyć w którymś momencie w przyszłości.
4. Każde pytanie jest jednakowo ważne wobec pozostałych.