

LEKCJA 8

Myśli-zapalniki



Pomyśl o najczęstszych sytuacjach, w których odczuwasz dużo złości.
Jakie myśli najczęściej ją odpalają?

| Co się dzieje? (fakty) | Co o tym myślę? (myśli) |
|------------------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Myśli-zapalniki - cd.

Na małej karteczce zapisz jedną ze swoich myśli zapalników.

Co się dzieje, kiedy trzymasz ją blisko siebie?

Jak się wtedy czujesz? (*okaż sobie empatię*)

Jaką historię o Tobie opowiada ta myśl?

Do jakich trudnych doświadczeń z Twojej historii się odwołuje?

Teraz połóż tę karteczkę na stole.

Jak bardzo wierzysz w tą myśl?

Co tracisz, wierząc w tą myśl?

Jakich alternatywnych, bardziej wspierających myśli, możesz poszukać? (*zapisz na karteczkach*)

Co dzieje się z Twoim napięciem, gdy czytasz te alternatywy?

