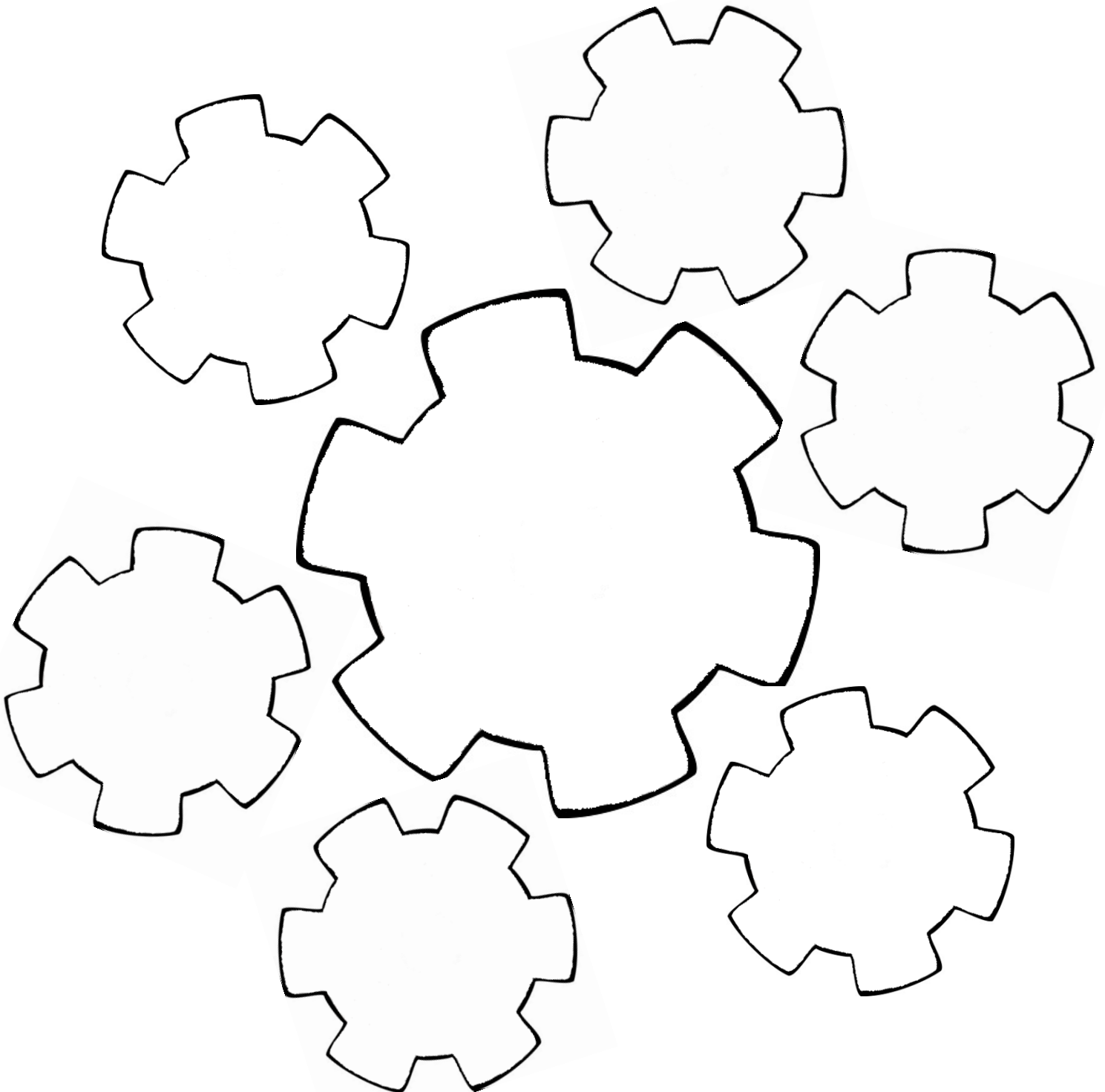


## Błędne Koło



"Błędne koło" jest odmianą "złośliwego kwiatka": Główne, centralne koło jest stresującą emocją lub niekorzystnym przekonaniem. Mniejsze kółka są "złośliwym cyklem", który podtrzymuje centralny problem. Kiedy przyjrzymy się mniejszym "kółkom" które podtrzymują główne, możemy dokonać pozytywnych zmian, co przynajmniej, spowolni, a w najlepszym razie, powstrzyma centralny problem.