

Zmiana Przekonań

Przed Tobą ćwiczenie, w którym będziesz mógł/mogła zweryfikować, czy poniższe przekonania są oparte na faktach. Wyobraź sobie, że te zdania to Twoje myśli. Zakreśl określenia w każdym stwierdzeniu i oznacz je jako: Katastrofizacja, Nadmierna generalizacja, Powinności, Ocenianie. Niektóre z nich możesz przydzielić do więcej niż jednej kategorii.

- **Miałem/am ciężki dzień i zasługuję, żeby się napić.**
-

- **Nie wytrzymam, nie zniósę tego, jeśli się nie napiję.**
-

- **Nie ma opcji, żebym tolerował/a moją pracę bez picia.**
-

- **Każdy czasem pije po trudnym dniu w pracy dla odprężenia.**
-

- **Niepicie jest okropne.**
-

- **Nic nie poradzę na moje picie, bo jestem bezwolnym alkoholikiem.**
-

Teraz napisz nowe stwierdzenie, aby przeciwdziałać każdemu z tych stwierdzeń:

- **Miałem/am ciężki dzień i zasługuję, żeby się napić.**
-

- **Nie wytrzymam, nie zniósę tego, jeśli się nie napiję.**
-

- **Nie ma opcji, żebym tolerował/a moją pracę bez picia.**
-

- **Każdy czasem pije po trudnym dniu w pracy dla odprężenia.**
-

- **Niepicie jest okropne.**
-

- **Nic nie poradzę na moje picie, bo jestem bezwolnym alkoholikiem.**
-