

Рабочий лист «Поспешные выводы 2»

# Поспешные выводы 2

Что произошло на самом деле?

О чем вы подумали? (Что они делают? Что это значит для меня?)

Чувство:

Поведение:

Поставьте эту мысль под сомнение:

- Верна ли она на 100%?
- Какие доказательства свидетельствуют против нее?
- Есть ли альтернатива этой мысли?
- Использую ли я нежелательную модель мышления?
- Не занимаюсь ли я самосаботажем?
- Как я могу взглянуть на эту ситуацию с позитивной стороны?

Какая альтернативная мысль поможет мне проявить себя с лучшей стороны?