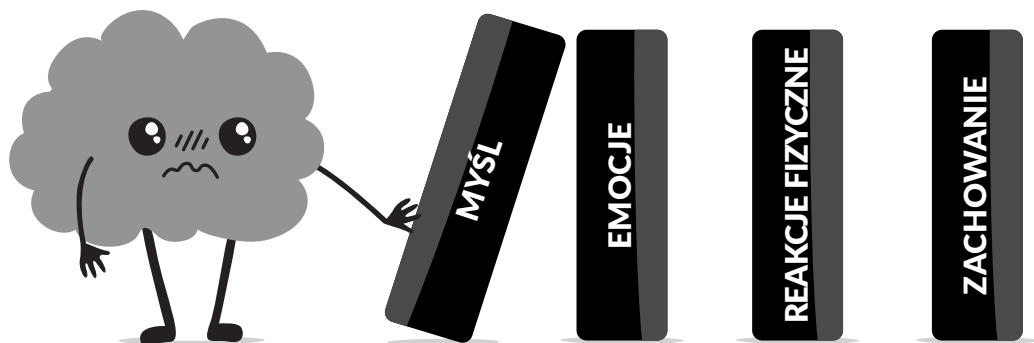


Moje myśli a samopoczucie

Czy wiesz, że to, w jaki sposób **pomyślisz** o sobie, innych, o sytuacji, w której się znajdujesz, ma ogromny wpływ na Twoje **samopoczucie**?

SPÓJRZ SAM

Pani na lekcji historii kazała uczniom podzielić się na podgrupy. W trakcie tworzenia wspólnego projektu, **Borys patrząc na zaangażowanych kolegów, pomyślał: Wszyscy mają większą wiedzę ode mnie. Pewnie myślą, że jestem jakiś głupi. Lepiej nie będę się odzywał.** Borys przez cały czas trwania projektu był **zestresowany i złęczony**, że koledzy mogą go o coś zapytać, a on nie będzie potrafił wystarczająco dobrze odpowiedzieć. Z lekcji historii wyszedł **smutny, z poczuciem winy**, że nie odzywał się, chociaż w kilku sytuacjach mógł wesprzeć swoją wiedzą kolegów.



A TY, JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ?
SPOTKAŁO CIĘ COŚ PRZYJEMNEGO
LUB NIEPRZYJEMNEGO?
NAPISZ O TEJ SYTUACJI.



Sytuacja

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak się wtedy czułem?

.....

.....

.....

.....

.....

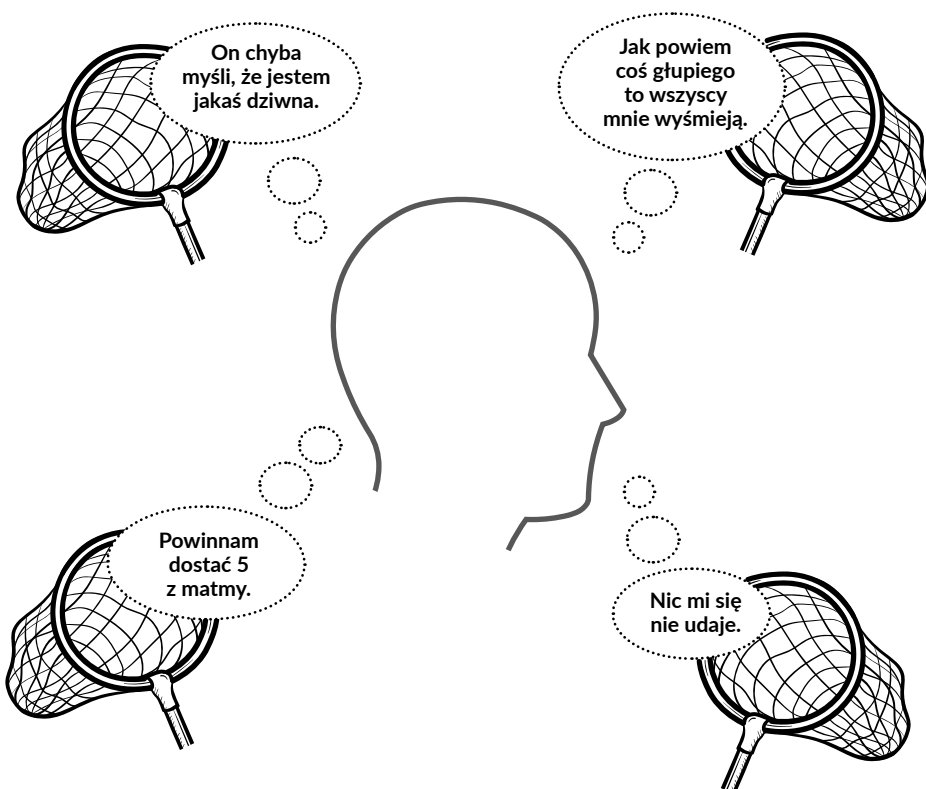
.....

.....

Wyłapywanie myśli

Jak wyłapać **myśli** pojawiające się **w mojej głowie** ?

- Spróbuj wyłapać pierwszą myśl, która pojawiła się w tej sytuacji.
- Co przyszło Ci do głowy, zanim zacząłeś przeżywać trudne emocje?
- Czy pomyślałeś coś o sobie lub innych?
- Czego możesz obawiać się w tej sytuacji?
- Może wyobraziłeś sobie, co za chwilę może się wydarzyć?



Rejestr myśli

Sytuacja	Myśl
PRZYKŁAD	PRZYKŁAD
Kiedy nauczycielka wywołuje mnie do odpowiedzi	Och nie, zaraz się zbłąźnię!