

1

Напишите краткое законченное предложение, описывающее что-либо, что является для Вас наиболее трудным. Вам поможет использование слов «должен» или «не должен» (например: «Они должны меня слушать»).

>

2

До какой степени Вы уверены, что Ваше утверждение - правильное?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3а

Как именно Вы себя чувствуете, когда Вы думаете об этом? (Обведите подходящий вариант ниже или добавьте свой)

испуганным покинутым рассерженным
раздражённым обеспокоенным смущённым
подавленным в безвыходном положении
растерянным несостоявшимся беспомощным
отчаявшимся обиженным нетерпеливым
неадекватным ненадёжным невидимым ревнивым
нервным отвергнутым возмущённым напряжённым
расстроенным обеспокоенным

3б

Как Вы действуете, когда испытываете это чувство? (Обведите подходящий вариант ниже или добавьте свой)

спорите унижаете осуждаете запугиваете жалуетесь
плачете пьёте едите убегаете боретесь выражаете
недовольство сдаётесь распускаете слухи оскорбляете
прерываете теряете сон пытаетесь повлиять
беспокоитесь чрезмерно много работаете
испытываете жалость к себе поучаете кричите
симулируете откладываете дела занимаетесь покупками
прекращаете работу курите страдаете ретируетесь

4

Напишите отрицание Вашего утверждения, приведенного в Шаге 1. В большинстве случаев, Вы добавите также «В реальности» в начале фразы, и «сейчас» или «тогда» - в конце.

>

Перейдите к шагу 5...

5

Приведите ниже все возможные аргументы, подтверждающие истинность этого отрицания в реальности, в настоящий момент либо в прошлом. Будьте особо внимательны, и в случае необходимости используйте ещё одну страницу.

>

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Прочитайте написанное вслух. Смогли бы Вы привести дополнительные аргументы? Ощущаете ли Вы это отрицание как истину в реальности?

6а

Что Вы чувствуете, когда осознаёте истинность этого отрицания? (Обведите подходящий вариант ниже или добавьте свой)

- спокойствие ясность сострадание сближение
- любопытство просвещённость энтузиазм взволнованность
- свободу благодарность честность скромность близость
- вдохновение любовь оптимизм миролюбие игривость
- расслабленность облегчение безмятежность стремление
- помочь толерантность стремление к правдивости
- понимание

6б

Вследствие этого, какие действия можно от Вас ожидать? (Обведите подходящий вариант ниже или добавьте свой)

- соглашаться извиняться предлагать проявлять честность
- испытывать облегчение разъяснять общаться содействовать
- давать поручения заниматься спортом исследовать
- сосредотачиваться завершать дела прощать выражать
- благодарность слушать компенсировать идти на контакт
- раскрываться проявлять активность назначать приоритеты
- обращаться делиться высказываться поддерживать

7

Прочитайте исходное утверждение снова. До какой степени Вы уверены в его правдивости сейчас?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10