

# Kako misliti funkcionalnije?

1. korak: identificiraj situacije ili okidače koji uzrokuju tvoje negativne misli. Zapiši emocije koje osjećaš tada i procijeni ih skalom od 1 - 100.
2. korak: zapiši negativne misli koje ti prolaze kroz glavu. Uzmi si vremena za to, to je proces. Zapitaj se što ti te misli znače.
3. korak: zapiši dokaze koji podupiru tvoje negativne misli. Zatim zapiši dokaze koji su protiv negativnih misli koje ti se javljaju. Jesu li ti dokazi tvoje mišljenje ili su prave činjenice?
4. korak: napiši realističnije misli. Izazovi negativne misli koje su ti se javile i promijeni ih u neke korisnije misli.
5. korak: vrijeme je da procijeniš kako se osjećaš. Procijeni iznova emocije koje si zapisao u prvom koraku. Koji je zaključak, kako se sad osjećaš?

