



# Zmiana myśli w 3 prostych krokach

## 1 Zdefiniuj sytuację i niepokojące myśli.

- ➔ Pomyśl, co tak naprawdę Cię martwi?  
(np. zachoruję/moja rodzina zachoruje)  
- Jaki nastrój oraz emocje Ci towarzyszą?

## 2 Przeanalizuj myśli.

- ➔ Pomyśl, czego dotyczy Twój lęk, jakie myśli mu towarzyszą.  
np. Co przyszło mi do głowy zanim zacząłem/am się tak czuć? Co nasila mój lęk?  
Jeśli to prawda, co najgorszego może się wydarzyć? Jakich obawiam się konsekwencji?
- ➔ Określ poziom lęku dotyczący każdej myśli.
- ➔ Odkryj zniekształcenia poznawcze nasilające negatywne emocje  
Najczęstsze z nich to: odrzucanie pozytywów, uogólnianie, katastrofizacja,  
myślenie w kategoriach „wszystko albo nic”

## 3 Odnajdź myśli alternatywne.

- ➔ Pomyśl co świadczy o trafności wyżej wymienionych myśli, a co je podważa? Postaraj się, aby dowody były jak najbardziej obiektywne.
- ➔ Odnajdź myśli alternatywne.  
(np. Stosując się do zaleceń kwarantanny, będę bezpieczniejsza/y;  
zachorowanie nie warunkuje ciężkiego przebiegu choroby)  
- Czy po przeanalizowaniu dowodów za i przeciw, można pomyśleć o tej sytuacji inaczej?
- ➔ Napisz podsumowanie (jednym zdaniem) dowodów popierających trafność niepokojących myśli oraz tych, które je podważają. Spróbuj połączyć je spójnikiem „i”.  
- Jakiej rady udzieliłbym bliskiej mi osobie, gdyby w tej sytuacji miała podobne myśli? Czy ktoś, komu ufam, mógłby wymyślić inne spojrzenie na tę sytuację?