

## Pięć pytań zdrowego myślenia

Myśli zdrowe najłatwiej odróżnić od niezdrowych oceniając ich efekty. Myśli zdrowe wywołują poczucie spokoju, satysfakcji, szczęścia, sprzyjają budowaniu dobrych relacji z innymi lub podejmowaniu owocnych działań. Myśli niezdrowe prowadzą do napięcia, emocjonalnego cierpienia bądź niekorzystnych zachowań.

Myśl można ocenić jako zdrową albo nie, zadając pięć poniższych pytań:

1. Czy ta myśl **jest oparta na oczywistych, obserwowalnych faktach?**
2. Czy ta myśl **służy ochronie Twojego zdrowia lub życia?**
3. Czy ta myśl **pomaga Ci osiągać bliższe i dalsze cele?**
4. Czy ta myśl **sprzyja zażegnaniu konfliktów, których wolisz unikać?**
5. Czy ta myśl **pozwala Ci czuć się tak, jak chcesz się czuć?** - bez nadużywania leków, alkoholu i innych substancji zmieniających świadomość?

Oceniając swoje myśli jako zdrowe bądź nie, pamiętaj, że:

- Do uznania myśli za zdrową wystarczy pozytywna odpowiedź na **trzy** powyższe pytania.
- To, co jest zdrowe dla innych ludzi, niekoniecznie jest zdrowe dla Ciebie.
- Myśli, które są zdrowe w pewnych sytuacjach, mogą być niezdrowe w innych.

**Przećwicz umiejętność oceniania myśli** – wpisz poniżej cztery swoje myśli i w odniesieniu do każdej z nich zadaj pięć pytań zdrowego myślenia:

| Myśl | Pytanie |   |   |   |   |
|------|---------|---|---|---|---|
|      | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.   |         |   |   |   |   |
| 2.   |         |   |   |   |   |
| 3.   |         |   |   |   |   |
| 4.   |         |   |   |   |   |

**Jeśli uznasz, że jakaś Twoja myśl jest niezdrowa, postaraj się sformułować inną** – taką, która odpowie pozytywnie na co najmniej trzy pytania zdrowego myślenia:

| Myśl alternatywna | Pytanie |   |   |   |   |
|-------------------|---------|---|---|---|---|
|                   | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.                |         |   |   |   |   |
| 2.                |         |   |   |   |   |
| 3.                |         |   |   |   |   |
| 4.                |         |   |   |   |   |