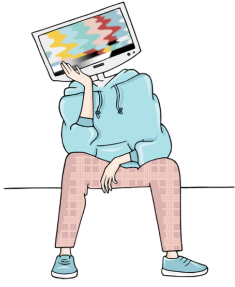


Rad na negativnim mislima



Ponekad nam se javljaju negativne misli koje u nama mogu buditi neugodne osjećaje i uvjerenja. Rijetko kad uzmemo trenutak da promislimo o tome koliko je neka misao istinita i koliko dokaza postoji koji pokazuju suprotno. Sljedećom vježbom možete provjeriti dokaze za i protiv svojih negativnih misli te potencijalno doći do nove, zdravije misli.

Za početak, **zapišite svoju negativnu misao:**

Zatim napišite dokaze koji je potvrđuju, kao i one koji je opovrgavaju, promislite o njima i na kraju procijenite je li moguće da je ta negativna misao iskrivljena ili neistinita.

Dokazi koji potvrđuju misao:	Dokazi koji opovrgavaju misao:
Najvažniji dokaz za:	Najvažniji dokaz protiv:
Zaključak ili nova misao:	

Prilagođeno iz Leahy, R.L. (2017). *Cognitive Therapy Techniques, Second Edition: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.