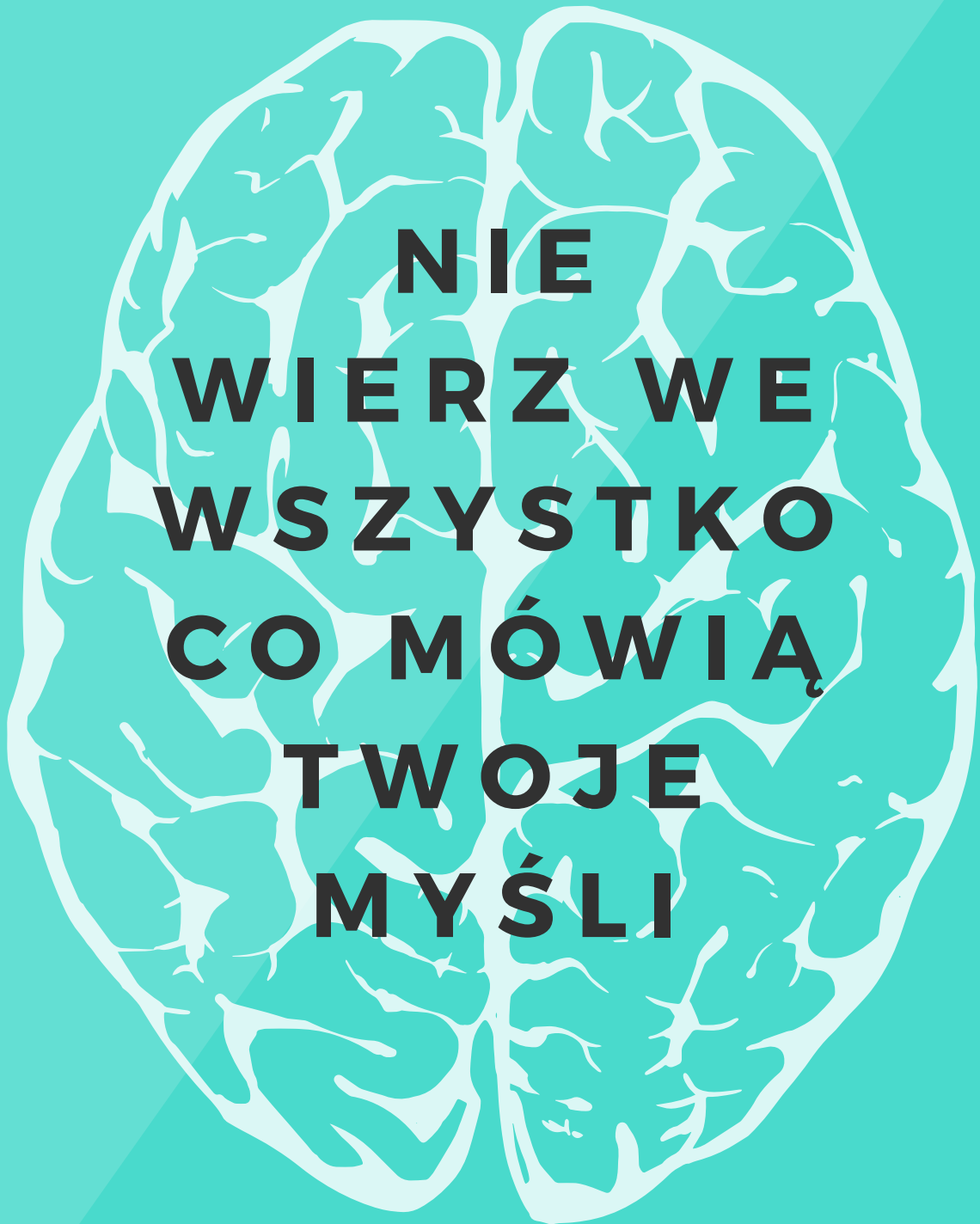


FORMULARZ ZAPISU MYŚLI



**NIE
WIERZ WE
WSZYSTKO
CO MÓWIA
TWOJE
MYŚLI**

POKÓJ SPOKÓJ

www.pokoj-spokoj.pl

FORMULARZ ZAPISU MYŚLI

SYTUACJA:

EMOCJA::

AUTOMATYCZNA
NEGATYWNA MYŚL:

DOWODY
POTWIERDZAJĄCE
TĘ MYŚL:

DOWODY
PRZECZĄCE TEJ
MYŚLI:

MYŚLI ALTERNATYWNE:

EMOCJA:

FORMULARZ ZAPISU MYŚLI

SYTUACJA:

EMOCJA::

AUTOMATYCZNA
NEGATYWNA MYŚL:

DOWODY
POTWIERDZAJĄCE
TĘ MYŚL:

DOWODY
PRZECZĄCE TEJ
MYŚLI:

MYŚLI ALTERNATYWNE:

EMOCJA:

FORMULARZ ZAPISU MYŚLI

SYTUACJA:

EMOCJA::

AUTOMATYCZNA
NEGATYWNA MYŚL:

DOWODY
POTWIERDZAJĄCE
TĘ MYŚL:

DOWODY
PRZECZĄCE TEJ
MYŚLI:

MYŚLI ALTERNATYWNE:

EMOCJA:

FORMULARZ ZAPISU MYŚLI

SYTUACJA:

EMOCJA::

AUTOMATYCZNA
NEGATYWNA MYŚL:

DOWODY
POTWIERDZAJĄCE
TĘ MYŚL:

DOWODY
PRZECZĄCE TEJ
MYŚLI:

MYŚLI ALTERNATYWNE:

EMOCJA:

FORMULARZ ZAPISU MYŚLI

SYTUACJA:

EMOCJA::

AUTOMATYCZNA
NEGATYWNA MYŚL:

DOWODY
POTWIERDZAJĄCE
TĘ MYŚL:

DOWODY
PRZECZĄCE TEJ
MYŚLI:

MYŚLI ALTERNATYWNE:

EMOCJA: