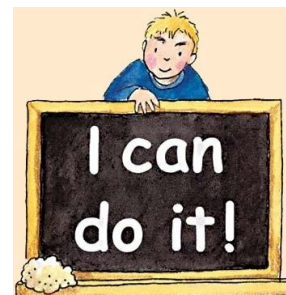


## Pozytywna mowa wewnętrzna/Formularz radzenia sobie z myślami



Pozytywne wypowiedzi zachęcają nas i pomagają radzić sobie w trudnych czasach. Możemy w takich sytuacjach powiedzieć wspierające słowa do siebie i być swoim osobistym coachem. Wszyscy przeżyliśmy w swoim życiu bardzo trudne czasy i możemy wykorzystać te doświadczenia, aby zachęcić się do przezwyciężenia bieżących trudności.



Przykładami pomocnych myśli mogą być:

- Zatrzymaj się i oddychaj, możesz to zrobić
- To minie
- Mogę czuć lęk/złość/smutek i i tak sobie z tym poradzić
- Poradziłem/am sobie wcześniej, poradzę sobie teraz
- To nieprzyjemne uczucie, jest normalną reakcją organizmu – to minie
- To tylko emocja, to minie
- To nie będzie trwało wiecznie
- To krótkotrwały ból dla długoterminowego zysku
- Mogę czuć się źle i nadal wybrać nowy, zdrowy kierunek
- Nie muszę się spieszyć, mogę zrobić to powoli
- Przetrwałem/am wcześniej, przetrwam i teraz
- Czuję się tak z powodu moich przeszłych doświadczeń, ale teraz jestem bezpieczny/a
- To ok czuć się w ten sposób, to normalna reakcja
- Teraz, nie jestem w niebezpieczeństwie. W tej chwili jestem bezpieczny/a
- Mój umysł nie zawsze jest moim sprzymierzeńcem
- Myśli to tylko myśli- nie zawsze są prawdą czy faktami
- To trudne i nieprzyjemne, ale to tylko tymczasowe
- Mogę wykorzystać swoje umiejętności radzenia sobie i przez to przejść
- Mogę się czegoś nauczyć z tej sytuacji i następnym razem będzie łatwiej
- Zachowaj spokój i idź dalej

Zapisz poniżej pomocne myśli lub pozytywne stwierdzenie dla każdej trudnej lub nieprzyjemnej sytuacji – coś, co możesz sobie powiedzieć, co pomoże ci przejść przez trudne czasy. Zapisz je na kartce i noś w kieszeni lub torebce, aby ci o tym przypominała.

Trudna lub nieprzyjemna sytuacja	Pomocna myśl / Pozytywne stwierdzenie