



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Data:.....

## Pytania sokratejskie

Myśli pojawiają się w naszych umysłach jedna po drugiej tak szybko, że rzadko się nad nimi zastanawiamy. Nieracjonalne myśli mogą prowadzić do zaniżonego poczucia własnej wartości, smutku, lęku, szkodliwych działań bądź braku motywacji. Jeśli doświadczasz negatywnych skutków własnych myśli – zacznij z nimi dyskutować, podważaj ich sensowność.

Wybierz myśl, którą Twój umysł podpowiada Ci często lub w ważnych sytuacjach, a następnie poddaj ją „krzyżowemu ogniowi” pytań sokratejskich. Rozwijaj swoje odpowiedzi, możesz także zapisywać związane z nimi emocje:

Dyskutowana myśl: \_\_\_\_\_

Miejsce na wpisanie myśli związanej z zniekształceniem poznawczym

Czy istnieją dowody potwierdzające tę myśl? Jakie?

Czy istnieją dowody negujące tę myśl? Jakie?

Czy uwzględniam wszystkie dowody, czy tylko zgodne z tą myślą?

Czy ta myśl prowadzi do negatywnych konsekwencji? Jakich?



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Jakie są pozytywne konsekwencje tej myśli, dla mnie lub dla innych?

Co innego mogliby myśleć inni ludzie w podobnej sytuacji?

Czy mogę sformułować tę myśl inaczej? W jaki sposób?

Jak czuł(a)bym się i postępował(a), kierując się inną myślą?

**Refleksje związane z ćwiczeniem:**

.....  
.....  
.....

Gdyby pojawiły się myśli samobójcze, a szczególnie plan samobójczy napisz na: [kupryjaniukanna@gmail.com](mailto:kupryjaniukanna@gmail.com) wraz z podaniem swojego aktualnego adresu/ kontaktu telefonicznego do Ciebie.