



Jeśli sumiennie wypełniłeś/aś całe ćwiczenie to gratuluję Ci odpowiedzialnego podejścia do swojego czasu, własnej samoanalizy i wewnętrznego rozwoju. Mam nadzieję, że pozwoli Ci to spojrzeć na swoje cechy z perspektywy, której dotychczas Ci brakowało. **Wierzę, że będzie to dla Ciebie źródłem inspirujących wniosków.**

Jeśli masz trudności z formułowaniem alternatywnych faktów i możliwości, poniżej znajdziesz ułatwienie w postaci tzw. zdrowej semantyki, którą powinniśmy stosować, aby przerwać zły wpływ niezdrowych myśli (najczęściej formułowane są one za pomocą zwrotów charakterystycznych dla niezdrowej semantyki). Pamiętaj, aby w twoich alternatywnych możliwościach było jak najwięcej zwrotów, należących do pożądanej, zdrowej semantyki.

niezdrowa semantyka	zdrowa semantyka
To, oni, ty, wy, ona, on, ono	Ja sam, swoimi myślami
Zawsze, nigdy, wszystko, nic, wszyscy, nikt	Uogólnienia, które rzadko są prawdziwe
Kłęska/porażka	Niepożądany wynik/rezultat
Nie mogę	Mogę
Muszę, ale nie mogę	Jeśli nie mogę, to nie muszę
To trudne, spróbuję	Zabójcy wiary
Nieosiągalne, niemożliwe	Zabójcy motywacji
Straszne/okropne	Niepożądane
Poświęcam się	Wybieram, przeznaczam czas
Martwię się	Dbam, bez przywiązania do wyniku

Zakazana semantyka:

To mnie denerwuje, przygnębia, smuci....

Zawsze lub nigdy

Porażka, przegrana, wpadka

Nie można

Nie da się

Nieosiągalne

Trudne

Spróbuję

Tak, ale

Nie, ale

To niesprawiedliwe

Nie mogłem

Nie miałem czasu

Czas leczy rany

Nie miałem okazji

Los tak chciał

Wszystko w rękach Boga

Fakty nie powodują naszego  
zdenerwowania, a raczej  
nasza opinia o nich.

Epiktet

Powodzenia!

Twoja Psychonomia

Powyższe ćwiczenie ma służyć nauce zdrowego sposobu myślenia i zachowania według sprawdzonych zasad psychologicznych. Wszystkie zawarte w nim informacje, ich układ i treść podlegają ochronie wg Ustawy o Ochronie Praw Autorskich.

PSYCHONOMIA - usługi psychologiczne Anna Jerzak

kom. 506 349 631

mail: [annajerzak@psychonomia.pl](mailto:annajerzak@psychonomia.pl)

[www.psychonomia.pl](http://www.psychonomia.pl)