

Jeśli sumiennie wypełniłeś/aś całe ćwiczenie to gratuluję Ci odpowiedzialnego podejścia do swojego czasu, własnej samoanalizy i wewnętrznego rozwoju.

Mam nadzieję, że powyższe ćwiczenie pozwoli Ci spojrzeć na dotychczasowe wydarzenia z perspektywy, której dotychczas Ci brakowało, albo która była zawężona. **Wierzę, że będzie to dla Ciebie źródłem inspirujących wniosków.**

W kolejnym ćwiczeniu nauczysz się, jak przeformułować niezdrowe przekonania towarzyszące zdarzeniom, aby obniżyć poziom lęku i cierpienia psychicznego.

Jeśli masz problem z nazwaniem emocji, wróć do ćwiczenia nr 4 „Odgadnij swoje negatywne myśli”, gdzie znajdziesz odpowiednią ściągawkę z podpowiedziami.

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
www.psychonomia.pl