

## Formularz 8.1. Ćwiczenie elastyczności poznawczej

Formularz pomoże ci wyjść poza pierwsze wrażenie – sprawdzić, czy nie wpadasz w pułapkę negatywnego myślenia, i znaleźć inny punkt widzenia na sytuację. Wykorzystaj poniższe pytania do oceny myśli automatycznych, które jako pierwsze przyszły ci do głowy.

- Czy wiem na pewno, że X się wydarzy lub jest prawdą?
- Jakie mam dowody przemawiające za tym przekonaniem i przeciwnie mu?
- Czy mogą istnieć jakies inne wyjaśnienia?
- W jakim stopniu wedle mojego **odczucia** X jest prawdą? Jak wyglądają bardziej **realne** szanse na to, że X jest prawdą?
- Czy ta negatywna myśl automatyczna nie wynika z silnych emocji, które właśnie odczuwam?
- Gdyby X było prawdą, czy byłbym/byłabym w stanie sobie z tym poradzić? Jak bym sobie z tym poradził/poradziła?
- Nawet gdyby X było prawdą, czy mógłbym/mogłabym z tym żyć?

Sytuacja / bodziec	Myśli automatyczne	Czy to jest pułapka myślenia? TAK / NIE	Inne możliwe interpretacje Często zawierają stwierdzenia: „myśl automatyczna może być fałszywa” i „nawet jeśli jest prawdziwa, poradzę sobie”.