

Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš *»gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni«* - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: *»Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolje uspele. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«*. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek , ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost:

Kako si razmišljal, kaj si si mislil o tem dogodku ali stvari:

Kako bi lahko drugače razmišljal, da bi se počutil bolje:

Misli in čustva

Kaj in kako razmišljamo vpliva na naša čustva. Če se na primer trudiš nekaj narediti, pa ti ne uspe, lahko pomisliš »gotovo je vsem drugim uspelo, samo meni ni« - in se počutiš nesrečno. Kaj pa se zgodi, če razmišljaš drugače: »Škoda, da mi ni uspelo. Ampak namesto tega lahko naredim cel kup drugih stvari, ki mi bodo bolje uspele. Ali pa se bolj potrudim, in mi bo uspelo«. In se namesto slabe volje in razpoloženja začne dobra volja?

Napiši dogodek , ali stvar, ki te je spravila v slabo voljo ali v žalost:

Kako si razmišljala, kaj si si mislila o tem dogodku ali stvari:

Kako bi lahko drugače razmišljala, da bi se počutila bolje: