

Zniekształcenie poznawcze – ćwiczenia

Postaraj się odpowiedzieć na te pytania i zapisz swoje odpowiedzi.
Wróć do nich następnego dnia. Powodzenia!

Co sprawiło, że masz zniekształcenia poznawcze?

Jakie zdarzenia lub wyzwalacze miały miejsce tuż zanim pojawił się "problem"?

Na czym polega "problem"?

Jak radzę sobie z "problemem"?

Jakie rzeczy sprawiają, że czuję się lepiej, przynajmniej tymczasowo?

Jak skuteczne są te strategie radzenia sobie?

Jakie są ich zalety? A wady?

Co jeszcze mogę zrobić/próbować zrobić?