



www.humana.edu.pl

Aleksandra Defranc

PIĘĆ ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA

- 1) Są oparte na oczywistych faktach
- 2) Pomagają osiągnąć bliższe i dalsze cele
- 3) Pomagają unikać najbardziej niepożądanych konfliktów z innymi lub je rozwiązywać
- 4) Pomagają nam się czuć tak jak chcemy się czuć bez nadużywania leków, alkoholu czy innych substancji
- 5) Chronią nasze życie i zdrowie

RTZ = racjonalna terapia zachowania

zdrowe myślenie = racjonalne myślenie

Standardowy format Racjonalnej Samoanalizy

A zdarzenie aktywujące	A1 Test spostrzeżeń kamerą
B dialog wewnętrzny (- niespełnionych zasad)	B2 Zdrowa debata z B (5 pyt--> zdrowe myśli)
C odczucia emocjonalne (skala emocji)	2C oczekiwane nowe emocje (co chce czuć w przyszłych podobnych sytuacjach)
D działanie	2D oczekiwane nowe działania

↑
rozmowa z dobrym przyjacielem

Ćwiczenia:

czytanie myśli zdrowych
wyobrażanie siebie ze zdrowymi myślami
wyobrażanie siebie reagując w nowy sposób
wyobrażanie siebie osiągając sukces