

Rodzaje myśli-zapalników

1. Myśli przypisujące złe intencje:

- Robisz to, żeby mnie zdenerwować.
- Prowokujesz mnie.
- Chcesz, żebym się wściekła/wściekł.
- Sprawdzasz, na ile możesz sobie pozwolić.
- Specjalnie wyprowadzasz mnie z równowagi.
- Wykorzystujesz mnie.
- Robisz to na złość.

2. Myśli wyolbrzymiające problem:

- Nie mogę tego wytrzymać.
- Tym razem przesadziłaś/przesadziłeś.
- Nigdy mnie nie słuchasz.
- Jak śmiesz patrzeć tak na mnie (mówić tak do mnie, robić tak).
- Wszystko zmieniasz w kłótnię (walkę, koszmar, okropność).

3. Myśli zawierające negatywną ocenę:

- Tracisz panowanie nad sobą.
- To jest manipulacja.
- Jesteś leniwym (złośliwym, nieposłusznym, niewdzięcznym, samolubnym, okrutnym, głupim, zepsutym, bez szacunku) dzieckiem.
- Świadomie jesteś niegrzeczna/niegrzeczny.
- Nie obchodzi cię, co się stanie (jak się czuję, kogo krzywdzisz).

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**