



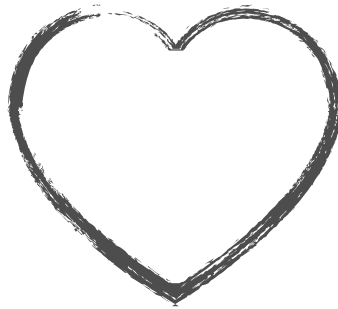
Kiedy (podaj sytuację)



Myślę... (Napisz jakie myśli pojawiają się, w twojej głowie)



Czuję... (podaj emocje)



Robię... (Co robisz w tej sytuacji)



Czy możesz te myśli, słowa, zachowania zastąpić innymi?

