

Automatyczne, niewspierające myśli :



Moja myśl (wybierz i zapisz tę, która najsilniej na Ciebie oddziałuje, albo aktualnie jest najbardziej dominująca)

Ciężar myśli (ile waży ta myśl – jak bardzo jest intensywna, od 0 do 10)



Teraz tę samą myśl wpisz w miejsca po dwukropku. Przeczytaj po kolei każde zdanie. Powtórz conajmniej dwa razy.

Zauważam, że mam taką myśl, że:

Mam taką myśl, że:

Co się zmieniło? Sprawdź teraz ciężar swojej myśli?

