

**Rozpoznaj swoje niewpierające myśli.**



**Jestem głupkiem.**



**Nic nie potrafię.**



**Jestem mięczakiem.**



**Nic nie potrafię zrobić dobrze.**



**Nic mi się nie udaje.**



**Jestem okropnym człowiekiem.**



**Jestem beznadziejny.**



**Brakuje mi umiejętności.**



**Nie zasługuję na nic dobrego.**



**Jestem dziwadłem.**



**Brakuje mi pewności siebie.**



**Jestem przeciętnikiem.**



**Coś jest ze mną nie tak.**



**Jestem żałosny.**



**Jak mocno oddziałują na Ciebie te myśli ? Jak mocno w nie wierzysz ?**



**Mam taką myśl, że**

---

**Zauważyłem, że mam taką myśl, że**

---

**Jak mocno teraz oddziałują na Ciebie te myśli ? Jak mocno w nie wierzysz ?**

