

Kontrowanie Lęku

Postaraj się podać racjonalny kontrargument do każdej z poniższych myśli:

Myśl Wywołująca Lęk	Racjonalny Kontrargument
Nie mogę wyjść z domu z taką fryzurą – wszyscy będą się na mnie gapić.	Przykład: Moje włosy są trochę rozwichrzone, ale wszyscy będą zajęci czymś innym, niż mną. Zresztą, nawet, jeżeli ktoś mnie zauważy, nie zwróci na mnie uwagi.
Wiem, że nie uda mi się skończyć pracy na czas.	
Nie dam rady pójść do szefowej. Nakrzyczy na mnie.	

Następnie, wypisz trzy przykłady myśli wywołujących lęk których sam doświadczasz i podaj do nich racjonalne kontrargumenty:

Myśl Wywołująca Lęk	Racjonalny Kontrargument