

# Kontrowanie Negatywnych Myśli

Postaraj się podać racjonalny kontrargument do każdej z poniższych negatywnych myśli.

Negatywna Myśl	Racjonalny Kontrargument
Popełniłem błąd w pracy. Nie nadaję się tam, pewnie wkrótce mnie zwolnią.	<b>Przykład:</b> Owszem, popełniłem błąd, ale każdemu się to zdarza. Zwykle otrzymuję dużo pochwał za swoją pracę. Na przyszłość będę bardziej uważny.
Mój mąż wczoraj na mnie nakrzyczał, bo zapomniałam nakarmić psa. Jestem kompletnie nieodpowiedzialna.	
Nie mam szans umówić się z kimkolwiek. Nie ma we mnie nic wyjątkowego.	

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

Negatywna Myśl	Racjonalny Kontrargument