

Вправа "Стрілка вниз"

Почніть з думки, пов'язаної із сильною емоцією

Трігерна ситуація

Якщо ця думка є істинною, то що це говорить про мене?

Опишіть фізіологічну реакцію

Якщо ця думка є істинною, то що це говорить про мене?

Опишіть фізіологічну реакцію

Якщо ця думка є істинною, то що це говорить про мене?

Опишіть фізіологічну реакцію

Якщо ця думка є істинною, то що це говорить про мене?

Опишіть фізіологічну реакцію

Продовжуйте, доки не досягнете ключового переконання. За необхідності використовуйте новий лист