

Дата: \_\_\_\_\_

Не спорьте с мыслью: на время допустите, что она верна, и спрашивайте себя, что она значит. Спускайтесь вниз, пока ответы не перестанут меняться — это и есть глубинное убеждение.

## Автоматическая мысль



Допустим, это правда. Что это значит обо мне?



И что в этом самого плохого для меня?



А если и это правда — что это говорит обо мне?



Что это значит о моей жизни или о том, как ко мне относятся?



И что это значит обо мне как о человеке?



## Глубинное убеждение

Чаще всего относится к одной из групп: ☐ беспомощность ☐ нелюбимость ☐ никчёмность

## Новое, более гибкое убеждение