|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**WHAT I BELIEVE WORKSHEET**

Instrukcje: Wydrukuj i wypełnij arkusz W co wierzę?, aby zidentyfikować swoje przekonania. Następnym razem, gdy poczujesz niską samoocenę, będziesz nieszczęśliwy lub będziesz się surowo oceniał, przeczytaj arkusz "W co wierzę" i zidentyfikuj przekonania, które zmniejszają pozytywną samoocenę, a następnie stwórz nowe przekonanie, aby zwiększyć pewność siebie. Następnie zauważ, jak zmienia się Twoje nastawienie.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Napisz, jakich przekonań o sobie dowiedziałeś się w młodości od Mother:

* 1. Mamy
	2. Taty
	3. Rodzeństwa
	4. Przyjaciół:
	5. Nauczycieli:
	6. Innych:
1. Który z tych przekazów nadal dominuje w Twoich myślach?
2. Które komunikaty wzmacniają, a które zmniejszają Twoją pewność siebie, szczęście i zadowolenie?
3. Czy te wiadomości są prawdą, czy tylko przekonaniem (myślą, która została pomyślana tak często, że wierzysz, że jest prawdą)?
4. Które komunikaty chcesz zmienić, aby poprawić swoją samoocenę?
5. Napisz nowe myśli, w które zdecydujesz się wierzyć, aby wspierać swoje poczucie własnej wartości, pewność siebie i szczęście: