



Tu wpisz swoją myśl:

---

## Pięć pytań zdrowego myślenia wg prof. Maxie C. Maultsby'ego

- |   |     |     |
|---|-----|-----|
| 1. Masz absolutną pewność, że to jest prawda?   | TAK | NIE |
| 2. Czy ta myśl pomaga Ci realizować Twoje bliższe i dalsze cele?                            | TAK | NIE |
| 3. Czy ta myśl pomaga Ci unikać błędów lub rozwiązywać konflikty (wewnętrzne i zewnętrzne)? | TAK | NIE |
| 4. Czy ta myśl pomaga Ci czuć się tak jak chcesz się czuć?                                  | TAK | NIE |
| 5. Czy ta myśl chroni Twoje życie i zdrowie?  | TAK | NIE |

Myśl (przepisz tą myśl):

---

mnie ..... (wspiera jeśli min. 3x“TAK”/ ogranicza jeśli min. 3x “NIE”)

Zwróć uwagę, że:

- Zdrowa myśl odpowiada twierdząco na co najmniej trzy z tych pięciu pytań
- Myśl, która jest zdrowa dla Ciebie, nie musi być zdrowa dla kogoś innego, zatem zdrowa myśl dla znajomej osoby nie musi być zdrowa dla Ciebie
- Myśl, którą uważasz za wspierającą Cię dzisiaj, może przestać Ci służyć w którymś momencie w przyszłości
- Każde pytanie jest jednakowo ważne wobec pozostałych