

## Niszczanie negatywnych schematów

1. **Podejdź poważnie do tego ćwiczenia i postępuj zgodnie z instrukcją.**

- A. Określ każdy swój negatywny schemat.
- B. Następnie wykaż ich fałszywość poprzez racjonalne argumenty.
- C. Następnie stwórz pozytywny schemat dla danego działania.

Postaraj się odnaleźć nie mniej niż 10 schematów, które Cię ograniczają.

<b>A. Określ każdy swój negatywny schemat.</b>	<b>B. Następnie wykaż jego fałszywość poprzez racjonalne argumenty.</b>	<b>C. Następnie stwórz pozytywny schemat dla danego działania.</b>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

14.		
15.		

2. [Przeczytaj biografię Abrahama Lincolna >](#)

W powyższym linku znajdziesz wersję minimalistyczną biografii, ale jeśli masz możliwość przeczytaj książkę na jego temat.