

## ABC TWOICH EMOCJI

### ABCD EMOCJI

Kiedy masz odczucie emocjonalne, najpierw **spozrzedasz** (tj. widzisz, słyszysz, czujesz zapach, smak lub dotyk) czegoś. Następnie **myślisz** i **jestes przekonany** o czymś w odniesieniu do swoich spostrzeżeń. Potem masz **odczucie emocjonalne** wyzwolone przez twoje myśli i przekonania. W poniższym przykładzie Karol ma różne emocje w C i działania w D wywołane różnymi myślami w B na ten sam hałas w A przewróconego stojaka na parasole.

#### ABCD POZYTYWNYCH ODCZUĆ EMOCJONALNYCH



**A** spostrzeżenie



**B** przekonania



**C** pozytywne odczucia emocjonalne



**D** działanie

#### ABCD NEGATYWNYCH ODCZUĆ EMOCJONALNYCH



**A** spostrzeżenie



**B** przekonania



**C** negatywne odczucia emocjonalne



**D** działanie

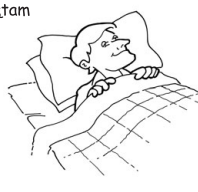
#### ABCD NEUTRALNYCH ODCZUĆ EMOCJONALNYCH



**A** spostrzeżenie



**B** przekonania



**C** neutralne odczucia emocjonalne



**D** działanie

To nie fakty wywołują twoje odczucia emocjonalne.  
To poprzez swoje myśli wybierasz, jak się czujesz,  
a twoje postępowanie zwykle wypływa z twoich uczuć.