



HUBNĚTE  
PSYCHOLOGICKY

# S KILY NAVÍC NEMOHU...

Den	Původní negativní automatická myšlenka	Mám myšlenku, že...	Právě jsem si všiml/a, že mám myšlenku, že...
0.	<i>s kily navíc nemůžu jít do bazénu</i>	<i>mám myšlenku, že s kily navíc nemůžu jít do bazénu</i>	<i>právě jsem si všiml/a, že mám myšlenku, že s kily navíc nemůžu jít do bazénu</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			