



HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY

MYŠLENÍ BUĎ – ANEBO

Den	Negativní automatická myšlenka	Jak moc jí věřím 1–10	Protiargumenty	Jak moc věřím původní myšlence 1–10
0.	<i>porušila jsem dietu, selhal/a jsem a už nemá smysl abych se dál v jídle omezoval/a</i>	<i>10</i>	<i>chybovat je normální, i když jsem porušil/a režim, neznamena to automaticky, že kila přiberu nazpět</i>	<i>7</i>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				