

# I AM SO OVER OVERTHINKING

by Bossier

data: .....

write it down, bestie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

odpowiedz na pytania:

1. Jeśli czegoś się boję - to czego?

.....

.....

.....

2. Czy istnieją dowody popierające moje obawy?

.....

.....

.....

3. Czy mam kontrolę nad tym, nad czym się obecnie zastanawiam?

.....

.....

.....

4. Czy istnieje coś, co mogę zrobić teraz, aby rozwiązać tę sytuację?

.....

.....

.....

co czujesz w tej chwili?

złość / radość / smutek / strach / wstręt / zaskoczenie

rozwiązania dla danej sytuacji:

- .....
- .....
- .....

little bossier help:

o rozłóż problem, o którym myślisz na czynniki pierwsze i znajdź rozwiązania dla każdego z nich  
o przekieruj myśli na teraźniejszość, skup się na swoich zmysłach  
o zaplanuj najbliższy tydzień, nawet o drobne aktywności

rate your mood after:

- not sure
- still bad
- mid
- ok
- better