

Adekwatne myśli w sytuacjach stresowych

Przed sytuacją:

To może być trudne wyzwanie. Wezmę głęboki oddech i spróbuję zrobić, co w mojej mocy.	Jeśli zachowam spokój i zrobię, co w mojej mocy, to jest szansa, że mi się uda.
Bez względu na to, co się stanie, wciąż będę wartościową osobą.	Nikt nie jest doskonały. Odrzucę się i zrobię, co mogę.
To jest okazja, żeby zyskać nowe doświadczenie. Potraktuję to jako szansę.	Nie boję się zaryzykować i przegrać, bo wiem, że moja wartość pochodzi ze środka, a nie z tego, co i jak robię.
Fajnie będzie, jeśli się uda. Jeśli nie, to świat się nie zawali.	Zyskam pozytywne doświadczenie, nawet jeśli nie uda mi się osiągnąć założonego celu.
Skupię się na tym, bo robić, co potrafię, a nie na martwieniu się tym, co się stanie.	Postaram się wykonać swoją pracę jak najlepiej, ale nie będę się starać być doskonały.
Mam takie samo prawo, jak każdy inny, by tego spróbować.	Spokojnie ocenię sytuację i postaram się poradzić z nią najlepiej, jak umiem. Nie można od nikogo żądać więcej.

W trakcie sytuacji:

Staram się zachować spokój i skupić na zadaniu.	Powoli, krok po kroczku.
To naturalne, że odczuwam lęk, napięcie i frustrację. Wszystko, co czuję, jest w porządku.	Szkoda, że nie idzie mi lepiej, ale to jeszcze nie katastrofa.
Czasem tak się zdarza, ale trzeba iść do przodu.	Przyznaję, że to trudna sytuacja, ale sprawy nie muszą się toczyć idealnie.
Muszę pamiętać o spokoju i śmiechu. Może nie jestem idealny, ale to nic nie szkodzi.	

Adekwatne myśli w sytuacjach stresowych

Po sytuacji:

To było dla mnie nowe wyzwanie. Następnym razem spróbuję to zrobić inaczej.	To było naprawdę trudne.
To już przeszłość.	Każdy popełnia błędy.
Zamiast rozpamiętywać swoje błędy, postaram się wyciągnąć z tego naukę, aby w przyszłości radzić sobie lepiej.	W końcu dojdę do tego, jak sobie z tym poradzić.
Mimo, że jestem rozczarowany, wciąż jestem wartościowym człowiekiem.	Postaram się wyciągnąć z tego lekcję i spróbować jeszcze raz.
Mimo, że zabrakło mi umiejętności, żeby poradzić sobie z tą sprawą, jestem wartościowym człowiekiem.	To było trudne, ale zdobyłem nowe doświadczenie i jestem teraz mądrzejszy, bogatszy o tę wiedzę.
Co teraz mogę zrobić?	Przynajmniej mam satysfakcję, że spróbowałem i zrobiłem wszystko, co w mojej mocy.
Nawet jeśli inni oceniają mnie surowo, myślę, że nie poszło mi tak źle.	To było potknięcie, ale można iść dalej.
Dopóki człowiek żyje, dopóty jest nadzieja.	Czy za kilka lat rzeczywiście będzie to miało jakiegokolwiek znaczenie?