



1.9. ariketa

Zure asertibitatea lantzea proposatzen dizugu berregituratze kognitiboaren teknikak erabilita. Teknika horiek lagunduko dizute zeure buruari mezu baikorrak ematea eragozten dizuten pentsamenduak maneiatzen. Pentsamendu irrazional (ez-asertibo) bakoitza identifikatu, eta idatzi alternatiba bat, hau da, pentsamendu asertibo bat.

Pentsamendu irrazionalak	Pentsamendu alternatibo asertiboak
Ez nuen okertu behar.	
Beti egin behar ditut gauzak besteen onarpena izateko moduan.	
Izugarrria da kritikak jasotzea. Ezin dut jasan kritikarik.	
Arrazoiz kritikatzan banaute, txotxolotzat hartzen dut neure burua.	
Zitala da, kritikatu egiten bainau.	
Okertu naizelako kritikatzan banaute, inoiz ez dut ikasiko neure burua zuzentzen.	
Kritikak oso gaizki hartzen ditut.	
Norbaitek kritikatu egiten banau eta ez badut neure burua defendatzen, ergelen pare gelditzen naiz.	