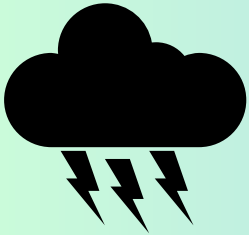


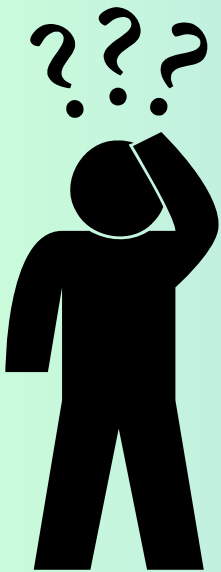
## Teraz TY!

Jeśli, odnalazł\_ś się, w którymś z powyższych przekonań, lub przychodzi Ci do głowy inne, noszące znamiona zniekształcenia, podejmij z nim dyskusję i sformułuj myśl alternatywną. Skorzystaj ze schematu:



**MYŚL**

**DYSKUSJA Z MYŚLĄ**



**MYŚL ALTERNATYWNA**