|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заметьте свои мысли** Что ваш разум сейчас говорит? Это слова? Это образы? | **Повесьте ярлык на мысль**  Это осуждение, самокритика, оценка?  Это о прошлом, настоящем или будущем? | **Насколько вы слились с этой мыслью?**  Эта история старая? Чувствуете ли вы себя менее вовлеченным или более замкнутым?  Полезна ли вам эта мысль? |
|  |  |  |