|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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? |
|  |  |  |