



## Dyskusja ze zmartwieniami

Dręczące cię ciągle zmartwienia łatwo nie ustępują, ale ty nie jesteś bezbronny . Możesz dyskutować ze swoimi zmartwieniami i tak zmuszać je do odejścia. Taka dyskusja to staniecie w swojej obronie, gdy dręczy cię konkretne zmartwienie.

Zmartwienia wyolbrzymiają różne straszne rzeczy-oszukują nas, że coś jest straszniejsze niż jest w rzeczywistości lub podpowiadają, że zdarzy się coś, co nie może się wydarzyć w twoim życiu. Możesz powiedzieć sobie, że twoje zmartwienia kłamią, ale ty znasz prawdę, wiesz, co rzeczywiście może się wydarzyć, a co jest niemożliwe.

Co powiesz swoim zmartwieniom, które próbują cię oszukać?

Jaka jest prawda? Napisz.