



ЗАМІНА СЛІВ



SMART
Family & Friends

СЛОВА

<i>Замість думати:</i>	<i>Спробуйте подумати:</i>
Обов'язково	Віддаю перевагу
Повинен	Вибираю
Маю	Хочу
Не можу	Вибираю Не
Треба	Краще б
Все	Багато
Завжди	Часто
Не витримаю	Не подобається
Жахливо	Вкрай небажано
Погана людина	Погана поведінка
Я невдаха	Мені не вдалося

ТВЕРДЖЕННЯ

<i>Замість того, щоб сказати:</i>	<i>Замініть на:</i>
Я повинен робити добре.	Я хочу робити добре.
Вам не слід цього робити.	Я вважаю за краще, щоб ви цього не робили.
Ти ніколи мені не допомагаєш.	Ти мені рідко допомагаєш.
Я терпіти не можу свою роботу.	Мені не подобається моя робота.
Ви погана людина.	Така поведінка небажана.
Я невдаха.	Я не впорався з цим єдиним завданням.
Мені потрібна любов.	Я хочу любові, але не потребую її.

ЕМОЦІЇ

REBT не намагається усунути емоції. Зовсім навпаки!
Емоції дуже корисні та є частиною людської переваги – коли це доречно!

<i>Замість того, щоб сказати:</i>	<i>Замініть на:</i>
Тривожний	Стурбований
Депресія	Сумно
Злий	Роздратований
Почуття провини	Докори сумління
Сором	Шкода
Боляче	Розчарований
Ревную	Переживаю за мої стосунки

