



ЗАМЕНА СЛОВ



SMART
Family & Friends

СЛОВА

<i>Вместо того, чтобы думать:</i>	<i>Попробуйте подумать:</i>
Обязан	Предпочитаю
Должен	Выбираю
Придется	Хочу
Не могу	Выбираю Не
Должно быть	Было бы лучше
Все	Много
Всегда	Часто
Терпеть не могу	Не нравится
Ужасно	Крайне нежелательно
Плохой человек	Плохое поведение
Я неудачник	Мне не удалось

УТВЕРЖДЕНИЯ

<i>Вместо того, чтобы сказать:</i>	<i>Замените на:</i>
Я должен преуспеть.	Я хочу преуспеть.
Вам не следует этого делать.	Я предпочитаю, чтобы ты этого не делал.
Ты никогда не помогаешь мне.	Ты редко мне помогаешь.
Терпеть не могу свою работу.	Мне не нравится моя работа.
Вы плохой человек.	Такое поведение нежелательно.
Я неудачник.	Я не справился с этой единственной задачей.
Мне нужна любовь.	Я хочу любви, но не нуждаюсь в ней.

ЭМОЦИИ

РЭПТ не пытается устранить эмоции. Совсем наоборот!

Эмоции очень полезны и являются частью человеческого преимущества - когда это уместно!

<i>Вместо того, чтобы сказать:</i>	<i>Замените на:</i>
Тревожный	Обеспокоенный
Подавленный	Грустный
Злой	Раздраженный
Чувство вины	Угрызение совести
Стыд	Сожаление
Больно	Расстроенный
Ревную	Переживаю за мои отношения

