

## Fobia Społeczna - Dziennik myśli

| Sytuacja & Wyzwalacz   | Uczucia: Emocje<br>Oceń 0 – 100%<br>Doznania Fizyczne  | Niepomocne myśli<br>lub obrazy  | Skupienie<br>na sobie   | Zachowania<br>Zabezpieczające  | Zrównoważone, bardziej<br>racjonalne reakcje na<br>myśli i skupienie na sobie   | Wynik<br><br>Co zrobiłam/em – jak to<br>pomogło.<br>Ponownie oceń emocje<br>0-100%  |
|--|--|---|---|--|---|---|
| <p>Co się stało?<br/>Gdzie? Kiedy?<br/>Z kim? Jak?<br/>Co zauważyłam/<br/>em? Na co<br/>reagowałam/em?</p> | <p>Jaką emocje wtedy<br/>czułam/em? Co<br/>jeszcze? Jak<br/>intensywnie? Kiedy<br/>czułam/em lęk co<br/>zauważyłam/em w<br/>swoim ciele? Gdzie<br/>to czułam/em?</p> | <p>Co przeszło mi przez<br/>głowę? Co mi<br/>przeszkadzało?<br/>Co najgorszego<br/>mogło się stać?<br/>Co myślałam/em, że<br/>inni zauważą u mnie?<br/>Co to dla mnie by<br/>oznaczało, co<br/>mówiłoby o mnie?</p> | <p>Kiedy czułam/em lęk, na<br/>czym się skupiałam/em?<br/>Co zauważyłam na swój<br/>temat?<br/>Co sobie wyobrażałam/<br/>em na temat tego jak<br/>wyglądam, jak inni mnie<br/>widzą? Jak widzę<br/>samą, samego siebie?</p> | <p>Co robiłam/em, co pomogło<br/>mi sobie poradzić?<br/>Co zrobiłam/em, by to ukryć,<br/>żeby inni nie zauważyli? Co<br/>zrobiłam/em, żeby to<br/>powstrzymać?<br/>Czy miałam/em przymus/<br/>impuls zrobienia czegoś?<br/>Jak to, co zrobiłam/em<br/>wpłynęło na mój lęk?</p> | <p>STOPP! Weź oddech....<br/>Czy to fakt, czy przekonanie?<br/>Co powiedziałby ktoś inny o tej<br/>sytuacji? Jaka jest szersza<br/>perspektywa? Czy istnieje inny<br/>sposób spojrzenia na to?<br/>Jakiej rady udzielił(a)byś<br/>przyjacielowi? Czy moja<br/>reakcja jest adekwatna?<br/>Gdybym zobaczył/a to jak ktoś<br/>z zewnątrz, co bym zauważył/a<br/>na temat innych ludzi? Co<br/>NAPRAWDĘ się dzieje? Skup<br/>się na czymś innym!</p> | <p>Co mogłabym/mógłbym<br/>zrobić inaczej? Czy to<br/>byłoby bardziej efektywne?<br/>Skupienie na zewnątrz:<br/>rozglądaj się, słuchaj –<br/>przekieruj uwagę z siebie,<br/>na zewnątrz<br/>Rób to, co zadziała!<br/>Działaj mądrze!<br/>Co byłoby najbardziej<br/>pomocne dla mnie, dla<br/>sytuacji? Jakie będą<br/>konsekwencje? (krótko i<br/>długoterminowe)</p> |