

SYTUACJA

Kiedy? Gdzie?
Co? Z kim?

ALTERNATYWNE MYŚLI & OBRAZY

Czy to fakty czy opinia? Na co reaguję?
Jak mogę inaczej na to spojrzeć? Jaka jest szersza perspektywa? Jakiej rady udzielił(a)bym komuś innemu (przyjacielowi)? Jak mogę sobie to inaczej wyobrazić (w bardziej pomocny sposób)?

INSTRUKCJA

1. Wypełnij rubrykę "Sytuacja"
2. Wypełnij szare wewnętrzne rubryki
3. Wypełnij zewnętrzne rubryki alternatyw

MYŚLI & OBRAZY

Co w tamtym momencie myślałam/em, wyobrażałam/em sobie? Co przeszło mi przez głowę? Co to mówiło o mnie, czy o sytuacji?

ZACHOWANIA

Co wtedy zrobiłam/em? Czego unikałam/em? Jaka była moja automatyczna reakcja? Co zobaczyłaby mucha na ścianie (odnośnie mojego zachowania)?

UCZUCIA

Emocje / Nastroje

Jaką emocję odczuwałam/em? jak intensywnie? (0-100%)

Fizyczne / Cieleśne doznania

Co zauważyłam/em w ciele? Co poczułam? Gdzie to poczułam/em?

ALTERNATYWNE ZACHOWANIA

Co mogłam/em zrobić, co byłoby bardziej konstruktywne i skuteczne? Co najlepszego mogę zrobić: dla siebie, dla innych, dla sytuacji?

ALTERNATYWNE UCZUCIA

Co mogłabym, mógłbym czuć (gdybym inaczej się zachował/a, myślał/a)?

Powiedz sobie: "To uczucie przeminie. To po prostu normalna reakcja mojego ciała."
Oddychaj – skup uwagę na swoim oddechu. Wyobraź sobie, że masz balon w brzuchu, napełnia się przy wdechu i opróżnia przy wydechu.