

Zastanów się jakie jest twoje typowe, niekonstrukttywne zachowanie, którym zwykle próbujesz poradzić sobie w kryzysie (zachowanie problemowe)  
 Opisz plusy i minusy poddania się temu zachowaniu i stwórz drugą listę przeciwstawienia się zachowaniu (dzięki tolerowaniu stresu i użyciu innych konstruktywnych umiejętności).

Przeczytaj ten arkusz, kiedy masz przymus do zachowania problemowego.

Sprawdź, które argumenty dotyczą dzisiejszego dnia (krótkoterminowe), a które dotyczą przyszłości (długoterminowe) zaznacz innymi kolorami.

Potem zapytaj się w swoim Mądrym Umyśle: Czy wolisz mieć dobry dzień, czy dobre życie? Podejmij uważną, świadomą decyzję, co do swojego zachowania.

Nie działaj impulsywnie !



**PRZETRWANIE KRYZYSU  
 BEZ POGARSZANIA GO**



<b>Zachowanie Problemowe:</b>		
<b>Działanie impulsywne, zachowanie problemowe, niekonstrukttywne radzenie sobie z kryzysem.</b>		
<b>Przeciwstawienie się impulsom, Zachowanie umiejętne, konstruktywne radzenie sobie z kryzysem.</b>		