

Modyfikacja Schematów Poznawczych- Asertywność (przykład)

1. Sytuacja. Fakty. (opisz sytuację, jak najbardziej konkretnie)

Przyjaciółka poprosiła mnie o pożyczenie pieniędzy.

2. Emocje. Jakie czułaś, czułeś emocje. Określ ich siłę w skali 0-100.

Złość 90

3. Reakcje fizyczne. Jak odczułaś, odczułeś, to w ciele. (oddech, bicie serca, napięcie mięśni)

Gorąco na twarzy, spięte ramiona, przyspieszony oddech, zaciśnięte szczęki

4. Zachowanie. Co zrobiłaś, zrobiłeś.

Zgodziłam się

5. Rodzaj zachowania. Czy było asertywne, agresywne, pasywne, pasywno-agresywne?

Pasywne

6. Myśli. Jakie myśli pojawiły się w twojej głowie.

Nie mogę jej odmówić, przestanie mnie lubić, przyjaciele nie odmawiają, ona by mi nie odmówiła

7. Siła Myśli. Która z tych myśli była najsilniejsza.

przestanie mnie lubić

8. Wiara w myśl. Jak bardzo wierzysz w tą myśl. (wartość podaj w procentach)

90%

9. Rodzaj myśli. Czy to myśl asertywna, agresywna, pasywna, pasywno-agresywna?

pasywna

10. Dowody ZA. Jakie są dowody na prawdziwość tej myśli.

kiedy nie pożyczyłam pieniędzy koleżance X ta przestała się do mnie odzywać.

11. Dowody PRZECIWIW. Jakie są dowody na fałszywość tej myśli.

Gdyby ona nie pożyczyła mi pieniędzy nie przestałabym jej lubić. Pożyczanie pieniędzy nie ma nic wspólnego z lubieniem.

12. Alternatywna myśl. Jaki jest inny sposób myślenia o tej sytuacji.

Pożyczanie pieniędzy nie ma nic wspólnego z lubieniem.

13. Asertywna myśl. Jaki jest asertywny sposób myślenia o tej sytuacji.

Nie muszę walczyć za wszelką cenę o sympatię innych, nawet za cenę szacunku do samej siebie.

14. Asertywne zachowanie. Jakie asertywne zachowanie byłoby możliwe w tej sytuacji.

Nie pożyczanie pieniędzy, skoro tego nie chcę.

15. Ponowna ocena EMOCJI i ponowna ocena wiary w MYŚL.

złość= 50%

myśl=10%