

Modyfikacja Schematów Poznawczych- Asertywność

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

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

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

4. Zachowanie. Co zrobiłaś, zrobiłeś.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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