

Martwienie się - Dziennik Myśli

Sytuacja wyzwalacz	Emocje Oceń 0 – 100% Doznania Fizyczne?	Pierwotna myśl/obraz/ wątpliwość/uczucie/ zmartwienie	Martwienie się tą pierwotną myślą	Alternatywna odpowiedź na martwienie się tą myślą zdrowsza, bardziej zrównoważona perspektywa	Co zrobiłam/em? Jak długo to trwało? Co mogłam/em zrobić zamiast tego? Defuzje? jaka jest najlepsza odpowiedź? ponownie oceń emocje
<p>Co się stało? Gdzie? Kiedy? Z kim? Jak?</p> <p>Co zauważyłam/em? Na co zareagowałam/em?</p>	<p>Jaką emocję wtedy czułam/em? Co jeszcze? Jak intensywnie?</p>	<p>Co przeszło mi przez głowę? Co mi przeszkadzało?</p>	<p>Co to znaczy, że mam taką myśl/obraz ? Na co reaguję ? Czy martwię się zmartwieniem ? Co najgorszego może się zdarzyć? Co jest w tym najgorszego?</p>	<p>STOPP! Weź oddech.... Co ktoś inny powiedziałby o tej sytuacji? Jaka jest szersza perspektywa? Czy jest inny sposób patrzenia na to? Czy to fakty, czy przekonanie? Jakiej rady udzielił(a)bym komuś innemu? Czy moja reakcja jest proporcjonalna w stosunku do faktycznego zdarzenia? Weź pod uwagę Drzewo Zmartwień. Czy ta sytuacja jest w zasięgu mojej kontroli? Czy mogę odłożyć to martwienie się? Jeśli to w zasięgu mojej kontroli, czy mogę zrobić plan działania ? Na czym mogę się skupić?</p>	<p>Co mogę zrobić inaczej? Co byłoby bardziej efektywne? Rób to, co działa! Działaj mądrze. Czy ta sytuacja jest pod moją kontrolą (mam wpływ)? Co mogę zrobić, by pomóc sobie w tej sytuacji? Mogę zrobić coś później? Co? Kiedy? Co będzie najbardziej konstruktywne dla mnie, dla sytuacji? Na czym mogę skupić uwagę?</p>