



Analiza Łańcucha Behawioralnego

Co dokładnie jest problemem/**zachowaniem problemowym** (_____data zachowania)

Jakie **zdarzenie wywołujące/aktywizujące** zaczęło reakcję łańcuchową, która doprowadziła mnie do zachowania (_____data)

Co we mnie i środowisku uczyniło mnie **wrażliwą/wrażliwym** (_____data)

Powiązania: Zachowania, doznania cielesne, myśli, wydarzenia, emocje

Jakie **konsekwencje** wywołało moje zachowanie w środowisku natychmiastowe:

długofalowe:

Jakie **konsekwencje** wywołało moje zachowanie we mnie natychmiastowe:

długofalowe:

Jak zmniejszyć moją **wrażliwość** w przyszłości

Jak zapobiec wydarzeniu **wywołującemu/aktywizującemu** w przyszłości

Jak rozwiązać poszczególne **powiązania** (bardziej skuteczne zachowania, techniki np uważność, rozpraszanie myśli, usunięcie się ze stresującej sytuacji)

Szkody jakie wyrządziłam/em i sposoby naprawienia ich