

Лист із вправами

ЩОДЕННИК ДЛЯ ЗАПИСУ ВИПАДКІВ УНИКНЕННЯ ТА СТРАЖДАНЬ



Заповнюйте цю форму принаймні один раз на день.

Це допоможе вам більше усвідомити, скільки сил ви витрачаєте на уникнення або позбавлення від болючих думок та емоцій. Болючі думки, емоції, почуття та спогади, які приходили до мене сьогодні.

Болючі думки, емоції, почуття та спогади, які приходили до мене сьогодні.	Що я зробив/зробила, щоб втекти від них, уникнути або позбутися їх?	Чого це мені коштувало з точки зору життєвих сил, здоров'я, стосунків, болю, часу, енергії, грошей, зневіри...?

 Джерело: © Russ Harris 2008 www.thehappinesstrap.com