

Лист із вправами

Я АНАЛІЗУЮ СИТУАЦІЮ, Я ПРИЙМАЮ СВОЇ ЕМОЦІЇ



Я аналізую ситуацію...

Яку емоцію я хочу змінити?

Яка подія викликала мої емоції?

Які мої думки та твердження щодо події?

Я розглядаю інші можливі інтерпретації.

Я аналізую свої початкові інтерпретації, щоб побачити, чи відповідають вони фактам

Чи є загроза для мене в цій ситуації?

Яка її ймовірність? Які існують виходи?

Лист із вправами Я АНАЛІЗУЮ СИТУАЦІЮ, Я ПРИЙМАЮ СВОЇ ЕМОЦІЇ

Яка саме катастрофа може статися?

Заходи з протидії

Чи відповідає моя емоція та/або її інтенсивність реальним фактам?

Я працюю над прийняттям своїх емоцій

Перелік моїх страждань: думки, емоції, спогади та почуття, яких я не хочу:

| Перелік моїх рішень для зменшення, уникнення, усунення думок, емоцій, відчуттів, спогадів... | Короткострокові | Довгострокові |
|--|-----------------|---------------|
| | | |
| | | |