

Julie Erickson
Neil A. Rector

PORADNIK DOBREGO STARZENIA SIĘ

SPIS TREŚCI

Rejestr samoobserwacji	2
Pytania pomocne w zmianie nierealistycznych i szkodliwych myśli	3
Karta zmiany automatycznych myśli	4
Karta obserwacji terapii poprzez ekspozycję.....	5
Karta do oceny aktywizacji behawioralnej	6
Karta rozwiązywania problemów	7
Karta praktykowania akceptacji	8
Karta samokontroli	9



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
JAGIELLOŃSKIEGO

www.wuj.pl

REJESTR SAMOOBSERWACJI

Sytuacja	Emocje (Określ w skali od 0 do 10)	Myśli	Zachowanie	Doznania fizyczne

PYTANIA POMOCNE W ZMIANIE NIEREALISTYCZNYCH I SZKODLIWYCH MYŚLI

Pytania pomocne w zmianie nierealistycznych myśli

- Jakie są argumenty za i przeciw tej myśli?

- Czy myślę to, co jest możliwe, z tym, co jest prawdopodobne? _____

- Jaka może być inna interpretacja tej sytuacji?

- Czy będzie tak źle, jak zakładam? _____

- Jak będę się czuł(-a) w związku z tym za pół roku?

- Co powiedziałbym(-ałabym) ukochanej osobie, która pomyślałaby coś takiego?

Pytania pomocne w zmianie szkodliwych myśli

- Jak bym się poczuł(-a) lub zachował(-a), gdyby ktoś zwracał się do mnie tak, jak sam(-a) mówię do siebie?

- Czy pomogłoby mi to w realizacji moich celów? _____

- Jakie są wady i zalety takiego sposobu myślenia?

- Jak wyglądałoby moje życie, gdybym zrezygnował(-a) z tej myśli?

KARTA ZMIANY AUTOMATYCZNYCH MYŚLI

Automatyczna myśl	Wykorzystane pytania	Odpowiedź

© Copyright 2023 by Julie Erickson, Neil A. Rector and New Harbinger Publications

Copyright © for the Polish translation by Joanna Bilmin-Odrowąż, 2025

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2025

Bez zgody Wydawcy niedopuszczalne jest kopiowanie, rozpowszechnianie lub inne korzystanie z niniejszego utworu z wyjątkiem dozwolonego użytku osobistego lub publicznego.

KARTA OBSERWACJI TERAPII POPRZECZ EKSPOZYCJĄ

Moje ekspozycje	Data	Najwyższy poziom lęku (Oceń w skali od 0 do 10)	Lęk odczuwany pod koniec (Oceń w skali od 0 do 10)	Czego się nauczyłem(-łam)	Zachowania zabezpieczające, których unikałem(-łam)

KARTA DO OCENY AKTYWIZACJI BEHAWIORALNEJ

Data	Aktywność poprawiająca nastrój <i>(Zanotuj, czy zapewnia poczucie przyjemności, kompetencji czy sensu)</i>	Nastrój przed <i>(Oceń w skali od 1 do 10)</i>	Nastrój po <i>(Oceń w skali od 1 do 10)</i>	Czego jeszcze się nauczyłem(-łam) lub doświadczyłem(-łam)?

KARTA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problem:

	Burza mózgów w poszukiwaniu rozwiązania	Ocena rozwiązań	Zobowiązanie się do rozwiązania i ocena rezultatów
Opcja A			
Opcja B			
Opcja C			
Opcja D			
Opcja E			

KARTA PRAKTYKOWANIA AKCEPTACJI

Sytuacja wymagająca akceptacji	Wyobrażenie mentalne	Metoda RAIN	Uważność	Czego doświadczyłem(-łam)? Czego się nauczyłem(-łam)?

KARTA SAMOKONTROLI

Jak minął mi tydzień?

Jakie emocje, myśli, zachowania lub odczucia fizyczne zauważyłem(-łam)?

Emocje:

Myśli:

Zachowania:

Odczucia fizyczne:

Co niepokoi mnie w kontekście zaobserwowanych emocji, myśli lub zachowań?

Czy istnieje jakaś strategia CBT, którą mogę wdrożyć, by lepiej poradzić sobie z tym, co zaobserwowałem(-łam) w tym tygodniu?

Jakie konkretne zadanie mogę wyznaczyć sobie na ten tydzień?