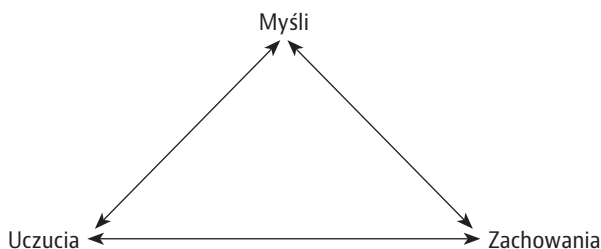


Ćwiczenia z trójkątem poznawczym w ciągu tygodnia



W ciągu przyszłego tygodnia, ilekroć coś wytrąci cię z równowagi, opisz tę sytuację i uczucia, jakie ona w tobie wywołała. Następnie przypomnij sobie, jaka myśl o tej sytuacji spowodowała w tobie takie, a nie inne emocje. Zadaj sobie pytania, czy ta myśl jest 1) adekwatna; 2) konstruktywna. Zaproponuj alternatywne myśli do opisanie tej sytuacji i zapisz, jakie uczucia one w tobie wywołują i czy są adekwatne i konstruktywne. Aby znaleźć nowe, bardziej przydatne myśli, pomyśl sobie, co w podobnej sytuacji powiedziałbyś/abyś przyjacielowi, gdyby podzielił on się z tobą przynębiającą myślą.

Sytuacja: _____

Myśl: _____

Emocja: _____

Zachowanie: _____

Nowa myśl: _____

Nowa emocja: _____

Nowe zachowanie: _____

Sytuacja: _____

Myśl: _____

Emocja: _____

Zachowanie: _____

Nowa myśl: _____

Nowa emocja: _____

Nowe zachowanie: _____

Sytuacja: _____

Myśl: _____

Emocja: _____

Zachowanie: _____

Nowa myśl: _____

Nowa emocja: _____

Nowe zachowanie: _____