

psycholifestyle

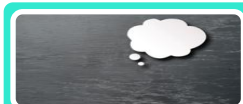
Dołącz się do akcji #zostańwdomu i działaj 😊

ZADANIE 1. Czas siedzenia w domu i zdecydowanie mniejszej aktywności można naprawdę efektywnie wykorzystać. Rozumiem to, że odczuwasz lęk, czytasz informacje z mediów. Pamiętaj ten czas minie, a Ty możesz teraz zadbać o swój samorozwój. Czy to nie jest lepsze zamiast skupiania się na tym, na to nie masz wpływu? No to do dzieła!

Przypomnij sobie sytuacje minimum 5, w których zachowałeś się zupełnie wbrew sobie. Opisz je szczegółowo wg modelu ABC:



SYTUACJA (opisz dokładnie, co wtedy się stało)



MYŚLI (co wtedy myślałaś: o sobie, innych, o tej sytuacji?)



EMOCJE (co poczułaś?)

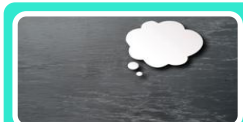


ZACHOWANIE (co zrobiłaś wbrew sobie?)

Tutaj proszę pusty schemat do uzupełnienia:



SYTUACJA



MYŚLI



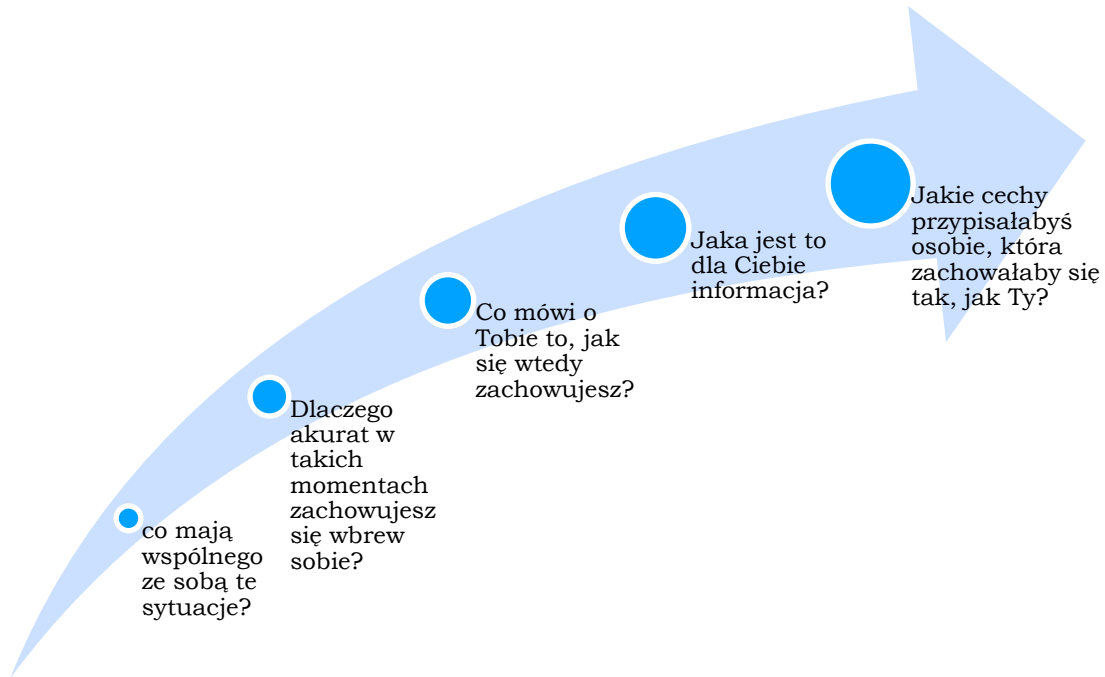
EMOCJE



ZACHOWANIE

Co dalej?

Zastanów, co mają wspólnego ze sobą te sytuacje. Dlaczego akurat w takich momentach zachowujesz się wbrew sobie? Co mówi o Tobie to, jak się wtedy zachowujesz? Jaka jest to dla Ciebie informacja? Jakie cechy przypisałabyś osobie, która zachowałaby się tak, jak Ty?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Opracowała to dla Was **Beata Kuryk-Baluk z zespołu Psycholifestyle** ☺
Zapraszamy na **Instagram:** [psycholi fe.style](https://www.instagram.com/psycholi_fe.style)
facebooka: [Psycholifestyle](https://www.facebook.com/Psycholifestyle)
i na naszego **bloga:** www.psycholifestyle.blog

