

dziennik

Reakcji

Przez najbliższe dni zapisuj swoje reakcje według schematu. Pomoże Ci to zauważyć wzorce i uświadomić sobie swoje schematy

reakcja

sytuacja, która
wywołała reakcje

emocja, która
się ujawniła

źródło tej
emocji we mnie

dziennik

reakcji

sytuacja w przeszłości, która
kojarzy mi się z tą emocją

przekonanie pielęgnujące tę emocję

dziennik

reakcji

przykład

reakcja

wściekłość

wylała mi się herbata

sytuacja, która
wywołała reakcję

emocja, która
się ujawniła

wewnętrzna frustracja

poczucie
niespełnienia

źródło tej
emocji we mnie

dziennik

reakcji

sytuacja w przeszłości, która
kojarzy mi się z tą emocją

mama mówiąca, że jestem
niezdarna i nic nie potrafię

przekonanie pielęgnujące tę emocję

nic mi się nie udaje