

## Formularz 9.1. Lista zachowań emocjonalnych

Formularz pomaga rozpoznać zachowania emocjonalne, które służą radzeniu sobie z emocjami. Wróćmy do niego na dalszym etapie terapii, gdy poprosimy cię o mierzenie się z sytuacjami i zajęciami dotąd unikanyymi ze względu na ryzyko wzbudzenia silnych emocji. Nie przejmuj się, jeśli nie wiesz, do której kolumny wpisać dane zachowanie. Najważniejsze jest to, że zaczniesz notować takie zachowania.

Jawne unikanie sytuacji	Dyskretne unikanie behawioralne	Unikanie poznawcze	Sygnaty bezpieczeństwa	Zachowania napędzane emocjami