

Plan działania oparty na umiejętnościach wyniesionych z terapii

Przeprowadź trzypunktową kontrolę. Wykorzystaj oddech lub inny wybrany sygnał jako kotwicę, która pomoże ci oderwać się od myśli i zakotwiczyć w chwili obecnej.

1. **O czym myślisz w tym momencie?** Jakie negatywne myśli automatyczne towarzyszą ci w tej chwili? Czy wyciągasz pochopne wnioski albo katastrofizujesz? Czy reagujesz na przeszłą obawę lub przyszłe zmartwienie? Zadaj sobie pytanie, czy istnieją inne, bardziej pomocne sposoby zinterpretowania tej sytuacji i jak możesz sobie z nią poradzić.
2. **Co w tej chwili odczuwasz w ciele?** Jakie zauważasz doznania fizyczne? Czy odczuwasz zmęczenie, głód, wyczerpanie? Czy doznania fizyczne nasilają emocje lub odwrotnie? Postaraj się pozostać w chwili obecnej ze swoimi doznaniem fizycznymi, nie próbując nad nimi zapanować ani odwracać od nich uwagi.
3. **Co robisz lub masz ochotę zrobić?** Czy unikasz sytuacji, która może wzbudzić nieprzyjemną emocję? Pamiętaj, że przeciwdziałanie zachowaniom emocjonalnym obejmuje wzbudzenie emocji i podjęcie działań alternatywnych.