

Formularz 11.2. Podsumowanie ekspozycji na emocje

Data:	
Zadanie ekspozycyjne (krótko opisz wybraną czynność, która ma wzbudzić emocje)	
Przygotowanie przed ekspozycją	
Negatywne myśli automatyczne (wypisz myśli związane z wykonaniem tego zadania)	Inne interpretacje (czy można bardziej elastycznie podejść do tego zadania?)
Zachowania emocjonalne (wskaż zachowania mogące uniemożliwić ci pełne przeżycie emocji wywołanych przez ekspozycję)	Działania alternatywne (wskaż zachowania mogące pomóc ci w pełni przeżyć emocje wywołane przez ekspozycję)
Uważna świadomość emocji Pamiętaj o nieoceniającym i chętnym podejściu do emocji wywołanych przez ekspozycję. Pamiętaj o zakotwiczaniu się w terażniejszości podczas ekspozycji.	

Podsumowanie ekspozycji na emocje

Jakie emocje się pojawiły? _____

Rozbij przeżycie emocjonalne na trzy komponenty:

Myśli

Doznania fizyczne

Zachowania

Uważna świadomość emocji

Jak chętnie doświadczałeś/doświadczałaś emocji (0 = wcale, 10 = bardzo)? ____

W jakim stopniu udało ci się zakotwiczyć w teraźniejszości (0 = wcale, 10 = w pełni)? ____

Elastyczność poznawcza

W jakim stopniu udało ci się myśleć elastycznie w trakcie ekspozycji (0 = wcale, 10 = w pełni)? ____

Przeciwdziałanie zachowaniom emocjonalnym

W jakim stopniu udało ci się podjąć działania alternatywne w trakcie ekspozycji (0 = wcale, 10 = w pełni)? ____

Czego nauczyła cię ta ekspozycja na emocje?

Czego udało ci się dowiedzieć o sytuacji będącej przedmiotem ekspozycji? Czego udało ci się dowiedzieć o swoich emocjach? Czy twoje negatywne przewidywania się spełniły? Czego udało ci się dowiedzieć o swojej zdolności radzenia sobie?

Co możesz zrobić inaczej w kolejnej ekspozycji? Jak możesz wykorzystać swoje umiejętności, by w pełni dopuszczać do siebie emocje wzbudzone przez ćwiczenia ekspozycyjne?