

Ćwiczenie

Jakie konsekwencje ma twoje zachowanie problemowe?

Teraz twoja kolej. Zaczynj od odnotowania w nagłówku każdej rubryki formularza „Plusy i minusy zachowania problemowego” (który znajdziesz na następnej stronie) zachowania problemowego, które będziesz oceniać.

1. W rubryce z argumentami za zachowaniem problemowym wypisz wszystkie jego pozytywne konsekwencje, jakie tylko przyjdą ci do głowy. Co dobrego wynika z tego zachowania? Co dzięki niemu zyskujesz? Dlaczego trudno ci z niego zrezygnować?
2. W rubryce z argumentami przeciw zachowaniu problemowemu wypisz konsekwencje negatywne. Jakie problemy wynikają z tego zachowania? Dlaczego myślisz o jego zaprzestaniu?
3. W rubryce z argumentami za zaprzestaniem zachowania problemowego napisz, jakie zalety mogłoby mieć jego ograniczenie lub wyeliminowanie. Dlaczego dobrze by było zrezygnować z tego zachowania?
4. W rubryce z argumentami przeciw zaprzestaniu zachowania problemowego wypisz wszystkie negatywne skutki jego ograniczenia lub wyeliminowania. Dlaczego zrezygnowanie z tego zachowania mogłoby okazać się dla ciebie niekorzystne?

Możesz wykorzystać argumenty za i przeciw, które wypisał Konrad w swoim formularzu, jeśli się z nimi zgadzasz. Możesz też przejrzeć listę korzyści z poprzedniego ćwiczenia. Koniecznie jednak dobrze się zastanów, w czym zachowanie problemowe ci pomaga, a w czym przeszkadza.

Jeśli zdarzy ci się zablokować, możesz rozważyć następujące kwestie: czy zachowanie problemowe ma pozytywny, czy też negatywny wpływ na twoje relacje z ludźmi? Czy przybliży cię do realizacji twoich długo- i krótkoterminowych celów? Czy pomaga ci w robieniu różnych rzeczy, czy raczej w tym przeszkadza?

Plusy i minusy zachowania problemowego

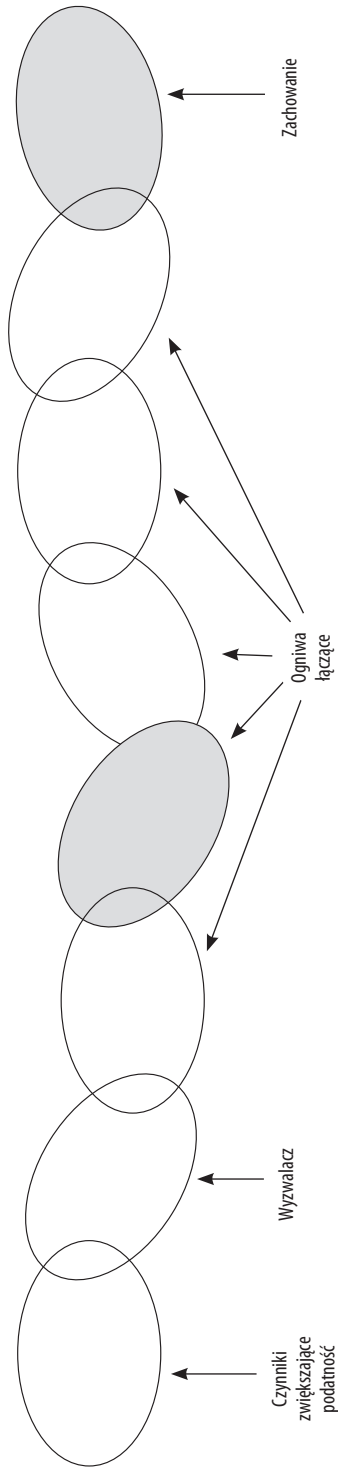
Argumenty za _____	Argumenty przeciw _____
Argumenty za zaprzestaniem _____	Argumenty przeciw zaprzestaniu _____

Analiza łańcuchowa

Data wykonania analizy: _____

Data wystąpienia zachowania problemowego: _____

Zachowanie problemowe: _____



Argumenty za tym zachowaniem:

Argumenty przeciw temu zachowaniu:

Rejestr pracy nad celem STRONG

Poniższa tabela pomoże ci śledzić wprowadzane zmiany oraz ich wpływ na twój nastrój i funkcjonowanie.

Cel STRONG: _____

Data:	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Smutek lub przygnębienie							
Lęk							
Złość lub irytacja							
Poczucie winy							
Wstyd							
Wahania nastroju							
Poziom energii							
Koncentracja							
Pamięć							

Poznaję swoje emocje

Przypomnij sobie, kiedy ostatnio zdarzyło ci się przeżywać silne emocje. Zapisz, kiedy to miało miejsce, i opisz całą sytuację. Nazwij emocje odczuwane w tej sytuacji oraz wypisz towarzyszące ci wtedy myśli, doznania w ciele i impulsy, a także opisz swoje zachowanie. Na koniec spytaj swój mądry umysł, czy twoje emocje były uzasadnione i dlaczego tak lub dlaczego nie.

Data: _____

Opis sytuacji: _____

Emocje: _____

Myśli: _____

Doznania w ciele: _____

Impulsy: _____

Zachowania: _____

Kiedy patrzysz teraz na tę sytuację z perspektywy swojego mądrego umysłu, czy uważasz, że twoje emocje były uzasadnione? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Działanie przeciwne do impulsu

Kiedy doświadczysz silnej emocji i związanego z nią impulsu do działania, po wszystkim przeanalizuj to doświadczenie. Odnotuj emocję i towarzyszący jej impuls, a także zaznacz, czy postąpiłeś/postąpiłaś zgodnie z tym impulsem. Potem odpowiedz na pytania w odpowiedniej kolumnie.

EMOCJA	IMPULS
<p>Czy postąpiłeś/postąpiłaś zgodnie z impulsem?</p>	
Tak	Nie
<p>Co zrobiłeś/zrobiłaś?</p> <p>Jaki był tego rezultat?</p> <p>Czy twoje emocje się nasiliły, czy osłabły?</p> <p>Czy to pomogło ci w realizacji celów długoterminowych?</p> <p>Czy tego żałujesz?</p>	<p>Co zrobiłeś/zrobiłaś?</p> <p>Jaki był tego rezultat?</p> <p>Czy twoje emocje się nasiliły, czy osłabły?</p> <p>Czy to pomogło ci w realizacji celów długoterminowych?</p> <p>Czy tego żałujesz?</p>