

Kwestionowanie zmartwień

Sytuacja	Co czuję?	Co myślę? Jakie myśli pojawiły się w mojej głowie tuż przed tym uczuciem?	Myśli trafniejsze i bardziej pomocne (co zwykle dzieje się w takiej sytuacji, czy to jest zgodne z prawdą, co mogę zrobić, czy to fałszywy alarm?)
<i>Jutro znów muszę iść do szkoły.</i>	<i>Lęk</i>	<i>Nie chcę myśleć o stopniach i zadaniach! Mam za dużo nauki, nie dam rady ze wszystkim! Wolałabym zostać w domu.</i>	<i>To tylko fałszywy alarm – w szkole nie jest źle. Mam niezłe stopnie, a ważne jest to, że się staram i dopytuję, gdy czegoś nie rozumiem. Jeśli zostanę w domu, będę tego żałować i nie spotkam się z koleżankami.</i>

Moja drabina ćwiczeń

Krok 5 (najtrudniejszy): _____

Dni, w których będę go ćwiczyć: _____

Krok 4: _____

Dni, w których będę go ćwiczyć: _____

Krok 3: _____

Dni, w których będę go ćwiczyć: _____

Krok 2: _____

Dni, w których będę go ćwiczyć: _____

Krok 1 (najłatwiejszy): _____

Dni, w których będę go ćwiczyć: _____

Moje pomysły na nagrody

Przyjemne zajęcia, które mogę zaplanować:

1. _____
2. _____

Miłe rzeczy, które mogę sobie powiedzieć:

1. _____
2. _____

Przywileje, które mogę uzyskać:

1. _____
2. _____

Drobne nagrody, które mogę otrzymać:

1. _____
2. _____

Sposoby na tworzenie pożądanych doświadczeń

Zastanów się, kiedy czujesz największe szczęście czy zadowolenie lub największy spokój. Co wtedy robisz? Jakie zajęcia sprawiają ci radość i poprawiają samopoczucie? Zaplanuj podejmowanie ich częściej.

Wypisz trzy rzeczy, które chcesz robić częściej.

1. _____
2. _____
3. _____

Co związanego z tymi rzeczami możesz zrobić w tym tygodniu?

1. _____
2. _____
3. _____

Jaką jedną drobną rzecz możesz zrobić już dzisiaj?

1. _____

Kiedy robimy dla innych ludzi coś, co sprawia im przyjemność, wzbudza w nich radość lub poprawia im samopoczucie, zwiększamy nie tylko ich zadowolenie, ale także własne.

Wymień trzy osoby, które kochasz (możesz też wymienić swojego zwierzaka). Przy każdej zapisz, co w niej lubisz.

1. _____
2. _____
3. _____

Wymień trzy drobne rzeczy, które możesz dzisiaj zrobić, żeby sprawić komuś przyjemność.

1. _____
2. _____
3. _____

Moje powody do wdzięczności

Osoby obecne w moim życiu:

1. _____
2. _____

Hobby i rzeczy, które lubię robić w wolnym czasie:

1. _____
2. _____

Elementy świata przyrody:

1. _____
2. _____

Rzeczy, w których jestem dobra/dobry:

1. _____
2. _____

Piosenki, filmy i książki, które uwielbiam:

1. _____
2. _____

Rzeczy, które zrobiłam/zrobiłem, lub przygody, które przeżyłam/przeżyłem:

1. _____
2. _____

Moje mocne strony:

1. _____
2. _____

Jedzenie, które lubię:

1. _____

2. _____

Trudne rzeczy lub przeżycia, które nauczyły mnie czegoś ważnego:

1. _____

2. _____

Trzy rzeczy niewymienione powyżej, za które czuję wdzięczność:

1. _____

2. _____

3. _____