

## Czynniki wpływające na mój ból

Twoje zadanie z tej sesji polega na sporządzeniu listy wszystkich rzeczy, które twoim zdaniem wpływają na odczuwany przez ciebie ból. Co pomaga łagodzić ból? A co sprawia, że ból się nasila? To mogą być działania podejmowane przez ciebie w ciągu dnia, a także towarzyszące ci myśli. Wypisz je poniżej.

Co sprawia, że ból się **nasila**:

Co sprawia, że ból się **zmniejsza**: