

Formularz 7.1. Uważna świadomość emocji

Opisz swoje doświadczenia dotyczące ćwiczeń.

- **Medytacja uważnej świadomości emocji.** Odsłuchaj nagranie instrukcji medytacyjnej podanej w opisie ćwiczenia.
- **Wywoływanie nastroju uważności.** Słuchaj utworu wzbudzającego emocje i obserwuj nieoceniająco swoje doświadczenia tu i teraz.
- **Zakotwiczenie w teraźniejszości.** Kiedy zauważysz pojawienie się emocji: (1) wykorzystaj swój sygnał, by ugruntować się w chwili obecnej, (2) przeprowadź trzypunktową kontrolę (myśli, doznania fizyczne, zachowania), (3) zastanów się, czy twoja reakcja jest adekwatna do sytuacji, (4) dopasuj reakcję do wymogów bieżącej sytuacji.

Data	Ćwiczenie	Co udało ci się zauważyć?			Czy udało ci się zakotwiczyć w teraźniejszości? 0 – 10 (wcale) (w pełni)
		Myśli	Doznania fizyczne	Zachowania	