

## Formularz 9.2. Przeciwdziałanie zachowaniom emocjonalnym

Formularz pomaga opracować działania alternatywne do zachowań emocjonalnych, które chcesz zmienić. Odnotuj sytuację, która wzbudza silne emocje, a także emocje, jakie wywołuje, i swoje zachowania emocjonalne. Następnie zaproponuj działania alternatywne oraz rozważ ich krótko- i długofalowe konsekwencje.

Sytuacja / bodziec	Emocje	Zachowania emocjonalne	Działania alternatywne	Konsekwencje działań alternatywnych
				Krótkofalowe:  Długofalowe:
				Krótkofalowe:  Długofalowe:
				Krótkofalowe:  Długofalowe: