

Formularz 10.2. Wywoływanie doznań fizycznych

Formularz służy do rejestrowania ćwiczeń fizycznych, które powodują największy dystres i najbardziej przypominają odczucia towarzyszące przeżywaniu silnych emocji. W kolumnie „Próba” odnotuj numer powtórzenia ćwiczenia, w kolumnie „Dystres” – ocenę dystresu w jego trakcie w skali od 0 do 10 (0 – brak dystresu, 10 – skrajny dystres), w kolumnie „Podobieństwo” – ocenę stopnia, w jakim wywołane doznania przypominają to, co czujesz, gdy przeżywasz silne emocje. Podczas jednej sesji powtórz każde ćwiczenie co najmniej pięć razy.

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ćwiczenie: _____

Próba Dystres Podobieństwo

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____