

## Formularz 13.1. Ocena postępów

Formularz pomaga określić, jakie korzyści przyniosły ci poszczególne umiejętności.

### Uważna świadomość emocji

Co konkretnie się poprawiło, jeśli chodzi o umiejętność pozostawania w chwili obecnej zamiast zajmowania się przeszłością czy zamartwiania przyszłością? Co konkretnie się poprawiło, jeśli chodzi o umiejętność obserwowania własnych emocji i reakcji na nie w nieoceniający sposób? W czym pomaga ci ta umiejętność?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdzie widzisz możliwość dalszego rozwoju? Czy są takie sytuacje, w których trudniej ci pozostać w chwili obecnej i nie oceniać własnych przeżyć emocjonalnych?

---

---

---

---

---

---

### Elastyczność poznawcza

Co konkretnie się poprawiło, jeśli chodzi o umiejętność elastycznego myślenia o różnych sytuacjach? Czy rzadziej wyciągasz pochopne wnioski albo wyolbrzymiasz pewne rzeczy? W czym pomaga ci ta umiejętność?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdzie widzisz możliwość dalszego rozwoju? Czy są takie sytuacje, w których trudniej ci elastycznie myśleć?

---

---

---

---

---

---

**Mierzenie się z doznaniem fizycznym**

Co konkretnie się poprawiło, jeśli chodzi o reagowanie na doznania fizyczne powiązane z silnymi emocjami? Czy podejmujesz zajęcia dawniej unikane ze względu na nieprzyjemne doznania fizyczne? W czym pomaga ci ta umiejętność?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdzie widzisz możliwość dalszego rozwoju? Czy jakieś doznania fizyczne nadal powodują twój dyskomfort?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Przeciwdziałanie zachowaniom emocjonalnym**

Co konkretnie się poprawiło, jeśli chodzi o umiejętność rozpoznawania nieużytecznych zachowań emocjonalnych i zastępowania ich działaniami alternatywnymi? W czym pomaga ci ta umiejętność?

---

---

---

---

---

---

---

---

Gdzie widzisz możliwość dalszego rozwoju? Czy istnieją zachowania emocjonalne, które trudniej zastąpić działaniami alternatywnymi? Czy istnieją sytuacje, w których podjęcie działania alternatywnego stanowi dla ciebie większe wyzwanie?

---

---

---

---

---

---

---

---