

Formularz 13.2. Plan ćwiczeń

Formularz pomaga opracować plan dalszego ćwiczenia umiejętności zdobytych w trakcie terapii.

	Uważna świadomość emocji	Elastyczność poznawcza	Mierzenie się z doznaniem fizycznymi	Przeciwdziałanie zachowaniom napędzanym emocjami
W jaki sposób ćwiczenie tej umiejętności pomoże ci osiągnąć twoje długoterminowe cele?				
Jak konkretnie planujesz ćwiczyć tę umiejętność?				
Do czego się zobowiązujesz, by wytrwać w realizacji planu ćwiczeń?				