

## Zauważanie zniekształconego myślenia i lęków

Lęk: \_\_\_\_\_

Sytuacja: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Przekonanie wyzwalające lęk: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zachowanie: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Kwestionowanie negatywnych myśli

Wypisz swoje negatywne myśli: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Poszukaj zniekształceń: \_\_\_\_\_

---

Zakwestionuj zniekształcenia: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Zastąp zniekształcone myśli myślami bardziej realistycznymi: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

## Zauważanie krytycznych myśli na swój temat

Dzień i godzina	Sytuacja	Negatywna narracja

## Kwestionowanie krytycznych myśli na swój temat

Negatywna narracja	Zakwestionowanie negatywnej narracji	Realistyczna lub pozytywna narracja

## Komplementowanie siebie

Dzień	Pozytywna cecha lub wysiłek	Komplement

# Mapa zadania

**Cel:** \_\_\_\_\_

Zadanie 1: \_\_\_\_\_

Zadanie 1.1: \_\_\_\_\_

Zadanie 1.2: \_\_\_\_\_

Zadanie 2: \_\_\_\_\_

Zadanie 2.1: \_\_\_\_\_

Zadanie 2.2: \_\_\_\_\_

Zadanie 3: \_\_\_\_\_

Zadanie 3.1: \_\_\_\_\_

Zadanie 3.2: \_\_\_\_\_

## Współczujące reakcje na krytyczne komentarze

Sytuacja	Krytyczny komentarz lub epitet	Współczująca reakcja

# Audyt czasu

Data: \_\_\_\_\_

<b>Godzina rozpoczęcia i zakończenia</b>	<b>Czynność</b>	<b>Rodzaj aktywności</b>	<b>Czas trwania (zaokrąglaj do kwadransa)</b>



## Uważne decyzje

Pomyśl o działaniu, celu lub zobowiązaniu, które masz zaplanowane. Co czujesz w związku z nim?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Czy to działanie, ten cel lub to zobowiązanie jest zgodne z twoimi wartościami?

---

---

Czy to jest cel? Czy jest on ważny dla ciebie, czy też chcesz w związku z nim zyskać czyjeś uznanie lub uniknąć rozczarowania kogoś?

---

---

Czy to działanie da ci radość?

---

---

Czy odpowiadasz za wykonanie tego zadania? Jeśli tak, to czy musisz wszystko zrobić samodzielnie?

---

---

Czy możesz poprosić o pomoc? Jeśli tak, to kogo? Czy możesz delegować część tego zadania? Jeśli tak, to komu?

---

---

# Dziennik wdzięczności

Data	Czuję wdzięczność za...

## Plan dbania o siebie

Pierwszy krok w tworzeniu planu dbania o siebie polega na rozpoznaniu własnych potrzeb.

- **Jakich emocji doświadczam?** Opisz swoje emocje możliwie najbardziej obrazowo.
- **Jak się czuje moje ciało?** Zwróć uwagę na odczucia i oznaki takie jak ból, poziom energii, napięcie, tętno, właściwości oddechu i tym podobne.
- **Czego potrzebuję, aby wrócić do dobrej kondycji fizycznej i psychicznej lub do stanu zadowolenia?** Wykorzystaj emocje i odczucia w ciele, aby rozpoznać swoje potrzeby.

Wypełnij poniższą tabelę, aby rozpoznać swoje potrzeby. Warto dokonywać takiej weryfikacji potrzeb dwa, trzy razy dziennie.

Dzień i godzina	Emocje	Odczucia w ciele	Potrzeba

Dzień i godzina	Emocje	Odczucia w ciele	Potrzeba

## Wybór formy zadbania o siebie

Wypisz poniżej sposoby na dbanie o siebie, które chcesz wypróbować. Znalezienie odpowiednich form dbania o siebie wymaga eksperymentowania, więc zachowaj otwarty umysł i cierpliwość, gdy będziesz sprawdzać różne opcje. Pamiętaj, że każdy troszczy się o siebie inaczej.

Potrzeba	Możliwe formy dbania o siebie