

Wielka Domowa Apteczka Psychologiczna

Lisa Phifer, Amanda Crowder, Tracy Elsenraat, Robert Hull

200
plansz
terapeutycznych
+ MATERIAŁY ONLINE



CBT TOOLBOX

NAJPOPULARNIEJSZA NA ŚWIECIE
KSIĄŻKA TERAPEUTYCZNA

PRZEWODNIK

po Domowej Apteczce Psychologicznej

pokój z widokiem
na morze
str. 23

pokój
puzzli
str. 97

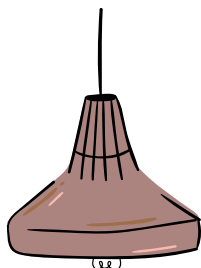
pokój
jesienny
str. 169

pokój
szachowy
str. 61

pokój zimno,
ciepło, gorąco
str. 135

pokój
lawendowy
str. 205





WSTĘP DO POLSKIEGO WYDANIA

Wyobraź sobie, że znalazłeś się w przytulnym, komfortowym, pełnym ciepła domu. Tkaniny są tu puszyste i miłe w dotyku, oświetlenie miękkie i nastrojowo przytłumione, a kolory na ścianach kojące. Ten dom budzi w sercu optymizm. Jest nietuzinkowy. Będiesz w nim nie tylko pracował, ale też się bawił i odpoczywał. W domu znajduje się sześć pokoi tematycznych. Każdy z nich zbudowany jest z „psychologicznych cegiełek”, które pomogą ci ukształtować twoje wnętrze. To inspiracje, wyzwania, zagadki, ćwiczenia, gry, karty pracy oraz plansze terapeutyczne, oparte zarówno na klasycznych zasadach pracy psychologicznej, jak i współczesnych gałęziach nauki: neuropsychologii i psychofizjologii.

Poszczególne ćwiczenia zostały podzielone na pięć grup. Z niektórymi być może już wcześniej się spotkałeś, ponieważ wywodzą się z jednej z najpopularniejszych szkół terapeutycznych – psychoterapii poznawczo-behawioralnej, jak np. ćwiczenia rozwijające umiejętność przerywania błędnego koła poznawczego, pogłębiania wglądu w siebie, regulowania emocji, wyznaczania zdrowych granic, rozwijania nawyków czy rozumienia związków między ciałem a umysłem. Część z nich będzie dla ciebie zupełnie nowa, a nawet... fantastyczna.



Każdy pokój w naszym domu wyróżnia się charakterystycznym kolorem i motywem wizualnym. Oto i one:





I. POKÓJ Z WIDOKIEM NA MORZE

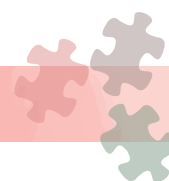
Czy wiesz, że na świecie istnieją organizacje pomocowe, które korzystając z lekcji surfing, wspierają weteranów wojennych w radzeniu sobie z symptomami PTSD, to jest zespołu stresu pourazowego? Kolor morski jest symbolem leczenia traumy psychicznej. To właśnie z myślą o osobach, które zmagają się ze swoją przeszłością, stworzyliśmy *Pokój z widokiem na morze*. To tu znajdziesz ćwiczenia, które nauczą cię wzmacniać odporność psychiczną. Dowiesz się, jak „przeramować znaczenie sytuacji”, tak aby w przytłaczających okolicznościach znajdować okazję do rozwinięcia wytrzymałości psychicznej. Nauczysz się, jak radzić sobie z poczuciem winy, wstydem, stratą i bólem towarzyszącym ranie emocjonalnej. Pobyt tu sprawi, że uwierzysz, że po każdej burzy wychodzi słońce.



II. POKÓJ SZACHOWY

Jeśli masz trudności ze skupieniem się na zadaniu, działasz pod wpływem impulsywnych myśli i chcesz nauczyć się lepiej zarządzać swoim czasem – ten pokój jest właśnie dla ciebie. Zaprezentowane w *Pokoju szachowym* ćwiczenia zostały zorganizowane wokół umiejętności, które łagodzą i powstrzymują wpływ ADHD na rozwój społeczny i intelektualny. Oprócz ćwiczeń kognitywnych znajdziesz tu metody behawioralne, które kształtują umiejętności społeczne, jak na przykład umiejętność stawiania granic w relacjach.

III. POKÓJ PEŁEN PUZZLI



To jeden z najbardziej fascynujących pokoi w naszym domu. Autyzm kryje wiele nieodkrytych tajemnic, dlatego właśnie puzzle stały się motywem przewodnim tego pomieszczenia. Pobyt tu sprawi, że staniesz się bardziej otwarty na zmiany, zaczniesz patrzeć na konkretne sytuacje z różnych perspektyw i nauczysz się, jak być uważnym w komunikacji. Każdy z nas potrzebuje pomocy w zrozumieniu świata, który czasem wydaje się skomplikowany i przytłaczający. W *Pokoju pełnym puzzli* rozwiniiesz świadomość własnej wrażliwości sensorycznej. Jest to dobre miejsce dla każdego wysoko wrażliwego młodego człowieka, który potrzebuje na chwilę odciąć się od wpływu wszechobecnych bodźców.



IV. POKÓJ ZIMNO, CIEPŁO, GORĄCO

W tym pokoju przede wszystkim popracujesz nad umiejętnością dopasowania poziomu pobudzenia emocjonalnego do konkretnej sytuacji, nauczysz się oceniać swoje reakcje emocjonalne oraz dowiesz się, jak modulować ich ekspresję. *Pokój zimno, ciepło, gorąco* został zaprojektowany z myślą o osobach, które zmagają się z wybuchami złości, drażliwością i agresją. Przy czym zapraszamy tu wszystkich, którzy chcą lepiej rozumieć i trafniej odczytywać stany emocjonalne oraz zamiary innych ludzi.



V. POKÓJ JESIENNY

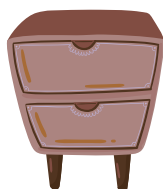
Lęk staje się dużym problemem, kiedy zaczyna przejmować kontrolę nad naszymi myślami. Zatrzymaj się w *Pokoju jesiennym*, jeśli chcesz zrozumieć, co wywołuje twój lęk, jak się on objawia i jak nad nim zapanować. Czy nie byłoby cudownie wybrać się na relaksujący spacer wśród spadających liści i delektować się smakiem zupy dyniowej bez głowy pełnej zmartwień?



VI. POKÓJ LAWENDOWY

Każdy z nas odczuwa czasem pewien rodzaj smutku. Można go opisać na wiele sposobów, na przykład jako pesymizm, bezsilność, przynębienie czy nieobecność. Smutek jest zdrową emocją, jeśli umiesz sobie z nim poradzić. Niestety, wiele osób doświadcza osamotnienia, głębokiego smutku i wycofania się z dotychczasowego życia – symptomów depresji klinicznej. Gdy nadejdzie noc, zajrzyj do *Pokoju lawendowego*. Lawenda jest bardzo cennym i delikatnym kwiatem o właściwościach leczniczych: łagodzi skutki stresu i napięcia nerwowego, ułatwia zasypianie, a w przypadku znużenia psychicznego pobudza aktywność umysłową. W pokoju inspirowanym nocnym ogrodem pełnym lawendowy znajdziesz unikalne metody radzenia sobie z obniżonym nastrojem, smutkiem i depresją. Spojrzysz na rozgwieżdżone niebo, sprawdzisz, czy potrafisz nazwać swój gwiazdozbiór wsparcia, i uwierzysz, że nawet po najczarniejszej nocy wstaje słońce.





CZY KORZYSTANIE Z TEJ KSIĄŻKI OZNACZA, ŻE MAM PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

Apteczka Psychologiczna jest narzędziem pomocowym oraz programem rozwojowym, dzięki któremu znajdziesz setki bodźców do wyrażenia samego siebie, wprowadzenia pozytywnych zmian w życiu i udoskonalenia komunikacji ze sobą i światem. Apteczka Psychologiczna powstała z myślą o sześciu skrajnych grupach osób, co jednak nie oznacza, że jest przeznaczona wyłącznie dla nich. Mówi się, że potrzeba jest matką wynalazku. Pierwsza szczoteczka elektryczna powstała z przeznaczeniem dla osób noszących aparat ortodontyczny oraz dla pacjentów z ograniczonymi funkcjami motorycznymi. Dziś z takiej szczoteczki korzystają wszyscy chętni. Obserwowanie skrajnych grup osób wykorzystujących dany pomysł wiele razy prowadziło do przełomowych rozwiązań, które wpływały na jakość życia nie tylko osób ze wskazaniami, ale znacznie większej liczby użytkowników.



CZY MUSZĘ CHODZIĆ DO TERAPEUTY, ABY MÓC KORZYSTAĆ Z APTECZKI PSYCHOLOGICZNEJ?

Wypełnianie kart pracy może dużo zmienić, ale to rozmowa o nich zmieni najwięcej. Nie musisz chodzić do terapeuty, aby korzystać z Apteczki Psychologicznej. Apteczka została skonstruowana w taki sposób, abyś mógł posługiwać się nią samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że wypełnianie kart pracy z rodzicem/terapeutą/psychologiem/nauczycielem spotęguje terapeutyczne i profilaktyczne efekty.

Znajdziesz tu trzy typy ćwiczeń, które mają inny cel i zostały napisane z odmiennej perspektywy.

LEGENDA



Ćwiczenie przeznaczone do pracy samodzielnej. Jeśli masz mniej niż 12 lat, prawdopodobnie będziesz potrzebował pomocy osoby starszej, która wyjaśni ci polecenia.



Ćwiczenie zostało stworzone z myślą o pracy z rodzicem.



Ćwiczenie zostało stworzone z myślą o pracy z terapeutą.





DLACZEGO NIEKTÓRE ĆWICZENIA NIE MAJĄ POLECENÍ?

Polecenia do ćwiczenia znajdziesz w bezpłatnym cyfrowym dodatku dla terapeutów i rodziców. Instrukcje, jak pobrać dodatek, są dostępne na stronie 241. Jeśli nie masz swojego terapeuty, który pomoże ci wykonać ćwiczenia zawarte w Apteczce Psychologicznej, możesz zapisać się na bezpłatny newsletter, aby już wkrótce otrzymać wskazówki do pracy z Apteczką i podpowiedzi. Instrukcję, jak zapisać się na newsletter, również znajdują się na stronie 241.

JAK ZACZAĆ „CZYTAĆ” APTECZKĘ PSYCHOLOGICZNĄ?

Zacznij od przejrzania zawartości książki. Możesz samodzielnie wybrać ćwiczenia, które chcesz wykonać, i stworzyć w ten sposób swoją własną Apteczkę Psychologiczną, korzystając z opisanych tu ćwiczeń dokładnie w takim stopniu, jak chcesz. Karty pracy są tylko inspiracją i punktem wyjścia do głębszej pracy nad sobą. Proponujemy, abyś założył dzienniczek/pamiętnik, w którym będziesz opracowywał ćwiczenia i rozpracował odpowiedzi na pytania. Na przykład ćwiczenie *Uczucie wdzięczności* może zainspirować cię do stworzenia swojego własnego „Dziennika wdzięczności”.



POMYŚL O KAŻDYM ZREALIZOWANYM ĆWICZENIU JAK O ZDOBYTYM TROFEUM!

W skorowidzu (str. 239) znajdziesz cały wachlarz rozmaitych ćwiczeń psychologicznych podzielonych na pięć grup. Możesz więc zaprojektować własną, autorską Apteczkę, dobierając ćwiczenia z każdej grupy w taki sposób, jak ci pasuje. Twoja Apteczka może się składać z następujących elementów: praca nad negatywnymi wzorcami myślowymi, trening koncentracji i strategii pamięciowych, nauka myślenia elastycznego i realistycznego, odnajdywanie w sobie motywacji wewnętrznej czy nauka budowania relacji w skorowidzu, w których będziesz czuł się akceptowany.



Wielka domowa Apteczka Psychologiczna nie jest książka teoretyczną. Jeśli jesteś zainteresowany mądrymi publikacjami, w których znajdziesz odpowiedzi na nurtujące cię pytania, wyślij śmiało wiadomość na adres: apteczkapsychologiczna@levyz.pl.

DLA RODZICÓW I TERAPEUTÓW

W jakiej sytuacji się znaleźliśmy? W Polsce żyje około 7,5 miliona dzieci i młodzieży. Co piąty nastolatek ma stany lękowe i depresyjne. W wyniku samobójstwa śmierć ponosi więcej osób niż w wypadkach samochodowych. Statystyki są alarmujące. Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że do 2030 roku depresja stanie się najczęściej występującą chorobą na świecie. Systematycznie rośnie też liczba osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami neurorozwojowymi, takimi jak spektrum autyzmu czy zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Niska wiedza większości społeczeństwa na temat funkcjonowania dzieci z ASD i ADHD prowadzi do stygmatyzacji osób z tymi zaburzeniami. I choć wydawałoby się, że w Polsce nie brakuje świetnie wyszkolonych psychologów i psychiatrów dziecięcych, rzeczywistość pokazuje, że nasz system pomocy zdrowotnej nie jest w stanie sprostać rosnącym wyzwaniom.

*Wielka domowa Apteczka Psychologiczna*¹ nie jest panaceum na wszystkie problemy, lecz „kołem ratunkowym”. To praktyczne, profesjonalne i atrakcyjnie zaprojektowane narzędzie, które pomoże dziecku rozwinąć kompetencje psychologiczne. Niniejsza publikacja jest owocem wielu lat pracy psychologów dziecięcych, psychologów klinicznych, pedagogów, psychoterapeutów, grafików, ekspertów projektowania terapeutycznego i włączającego (ang. *Inclusive Design*). Polskie wydanie ukazuje się teraz w nowej odsłonie – uzupełnionej o elementy *storytellingu* i metody *Guided Imagery*, z projektem graficznym, który powstał przy współpracy z psychologiem. W niniejszej edycji zrezygnowaliśmy z odzwierciedlania i wzbudzania emocji. Dziecko nie znajdzie tu pełnych złości twarzy, ale przyjazne ilustracje inspirowane duńskim hygge i wizualizacje zaprojektowane zgodnie z terapeutyczną paletą barw.

Sama Apteczka i jej elektroniczne suplementy² nie są oczywiście zestawem magicznych różdżek. *Wielka domowa Apteczka Psychologiczna* nie jest poradnikiem typu *self-help*, więc korzystający z niej młody człowiek pozbawiany możliwości interakcji nie osiągnie zamierzonych efektów. Apteczka to bardzo oryginalne narzędzie, więc ten, kto trzyma ją w ręku, finalnie zadecyduje o jego skuteczności. Choć pełno tu niewerbalnych, nowoczesnych metod pracy, jej twórcy postawili największy nacisk na tradycyjne elementy terapii opartej na rozmowie. Inspirację do rozmów, a także wskazówki do pracy z Apteczką znajdą Państwo w elektronicznym suplementcie i newsletterze poświęconym Apteczce Psychologicznej.

1 Apteczka psychologiczna nie jest narzędziem diagnostycznym. W celu zdiagnozowania lub wyleczenia jakichkolwiek dolegliwości należy skonsultować się z psychologiem lub lekarzem specjalistą. Książka wspiera tradycyjną psychoterapię dziecka i nastolatka, jednak jej nie zastępuje.

2 Adresatem Apteczki jest dziecko/nastolatek, wszystkie inspiracje i wskazówki dla terapeutów i opiekunów zostały przeniesione do elektronicznego suplementu.

Wykonywanie ćwiczeń z Apteczki pozwala na zrealizowane „szytego na miarę” planu profilaktycznego, natomiast podążanie szlakiem tematycznych pokoi – planu terapeutycznego. Plany te można realizować samodzielnie, z pomocą rodzica/opiekuna bądź pod okiem specjalisty, który dostosowuje schemat pracy do indywidualnych potrzeb, możliwości i wieku dziecka/nastolatka. Książkę można więc „czytać” na wrywki, korzystając z opisanych na opisanych na końcu książki „cegiełek” (str. 239) albo opierając się na gotowym planie pracy, który został podzielony na sześć obszarów pracy psychologicznej, tj.:

I CZĘŚĆ: Trauma psychologiczna



II CZĘŚĆ: Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi



III CZĘŚĆ: Zaburzenia ze spektrum autyzmu



IV CZĘŚĆ: Zaburzenia zachowania: wybuchy złości i agresja



V CZĘŚĆ: Zaburzenia lękowe



VI CZĘŚĆ: Zaburzenia nastroju i depresja



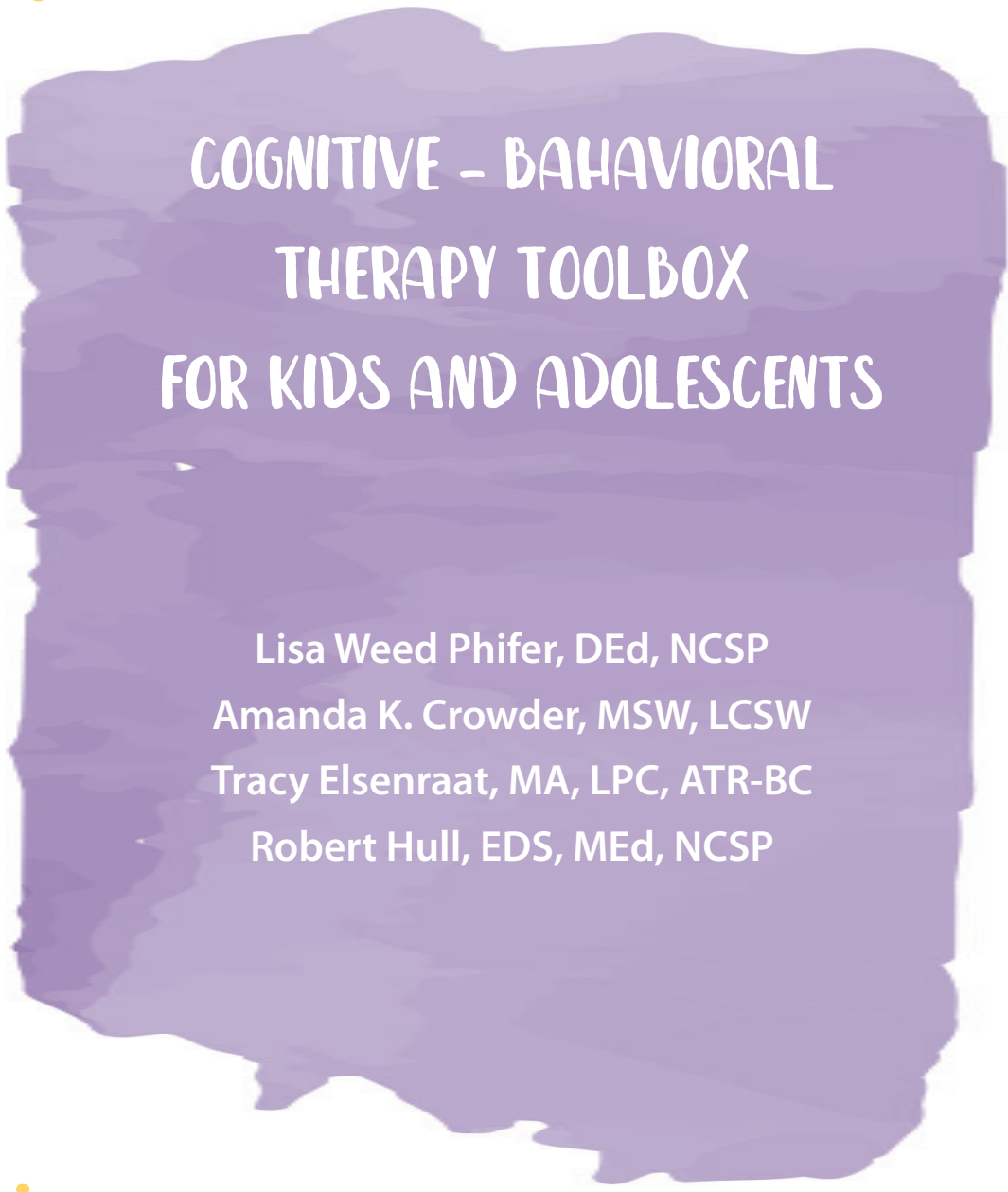
O autorach

Lisa Phifer, DEd, NCSP, psycholog szkolna, uzyskała tytuł doktora pedagogiki i psychologii w dziedzinie neuropsychologii.

Amanda Crowder, MSW, LCSW, psycholog specjalizująca się tworzeniu programów interwencyjnych z obszaru terapii poznawczo-behawioralnej, uważności, terapii EMDR i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.

Tracy Elsenraat, MA, LPC, ATR-BC, psychoterapeutka i arteterapeutka. Prowadzi prelekcje na temat rozwoju dziecka, przemocy emocjonalnej i traumy.

Robert Hull, EDS, Med. NCSP, wielokrotnie nagradzany psycholog szkolny, pedagog, edukator. Specjalista w dziedzinie metod pracy psychologicznej opartych na dowodach naukowych.



COGNITIVE – BEHAVIORAL THERAPY TOOLBOX FOR KIDS AND ADOLESCENTS

Lisa Weed Phifer, DEd, NCSP
Amanda K. Crowder, MSW, LCSW
Tracy Elsenraat, MA, LPC, ATR-BC
Robert Hull, EDS, MEd, NCSP

SPIS TREŚCI

I. TRAUMA

Trójkąt poznawczo-behawioralny	23
Bolesna historia	25
Planowanie bezpieczeństwa	26
Spacer w chmurze wspomnień	28
Wyspy wokół pamięci	29
Plan dnia i dlaczego to jest ważne?	30
Zasady komunikacji	31
Wywiad	32
Poznajmy się	33
Powiedz to z przekonaniem	34
Budowanie mostu	35
Nastroje i relacje	37
Symetria w relacjach	38
Blokady na drodze do dobrych relacji	39
Co widzisz?	40
Błędne koła w relacjach	41
Wyzwalacze i tarcze	42
Plakat mocy część I	43
Plakat mocy część II	44
Dziennik pozytywnych myśli	45
Plasterki na zranienia	46
Wiem, jak zadbać o siebie	47
Termometr emocjonalny	48
Wytwarzanie emocji	49
Ciasto emocji	50
Poziomy przyjemności	51
Porządek w mojej głowie	52
Techniki uziemiające	53
Wdech i wydech	54
Relaksujące obrazy	55
Plan chłodzenia emocji	56
Kostka: przerwa dla mózgu	57
Wellness dla umysłu i ciała	58
Ciało czuje	59
Dzienniczek ćwiczeń	60

II. ADHD

Badanie nieuwagi	61
Lista rozpraszających myśli	62
Chwile nieuwagi	63
Badanie impulsywności	64
Rozproszenie wewnętrzne a zewnętrzne	65
Znów na dobrej drodze! Radzenie sobie z rozproszeniem	66
Znajdowanie rozwiązania	67
Moje sygnały ostrzegawcze	68
Przeramowanie myśli	69
Notatka na dobry koniec dnia	70
Wszystko albo nic i to, co pomiędzy	71
Powiedz to lub zachowaj dla siebie	72
Być dobrym przyjacielem	73
Trzymanie się tematu - wizualizacja	74
Granice	75
Jak duży jest ten problem?	76
Czy moja reakcja jest adekwatna do wagi problemu?	77
Szacowanie czasu	78
Wytyczanie celu	79
Wizualizacja odroczonej gratyfikacji	80
Regulator uwagi	81
Regulator aktywności	82
Zatrzymaj się i pomyśl! Zarządzanie impulsywnością	83
Podziel to	84
Wskazówki w kartach	85
Kontrola hamowania	86
Bingo „Calm down”	88
Drabina zwierzęca	89
Całe ciało ma przerwę	90
Talerz zdrowia	91
Rutyna ćwiczeń	92
Rutyna przed snem	93
Dziennik pozytywnej autorefleksji	94
Pozytywne wyobrażenia	95
Zobacz, co udało mi się osiągnąć	96

III. AUTYZM

Pozwól, że się przedstawię	97
----------------------------	----

Mapa konwersacji	98
„Konwersacyjna skrzynka z narzędziami”	99
Myślenie elastyczne a myślenie sztywne	100
Radzenie sobie z przeszkodami	101
Radzenie sobie z objazdami	102
Wrażliwość zmysłowa	103
Świadomość sensoryczna	104
Ucieczka od bodźców	105
Przyjmowanie perspektywy	106
Spojrzenie na wszystkie strony	107
Wspólny język	108
Ściągawka z emocji	109
Zrozumienie emocji	110
Jaka jest temperatura moich emocji?	111
Uważna komunikacja	112
Komunikat „Ja” 101	113
Komunikat „Ja” a komunikat „Ty”	114
Czy to sytuacja awaryjna?	115
Oczekiwane a zaskakujące	116
Przyjaźń	117
Badanie oczekiwań	118
Moja osobista bańka	119
Kontroluję własne decybele	120
Właściwy dotyk	121
Perseweracja jako informacja	122
Perseweracja i plan działania	123
Lista kontrolna na ochłonięcie	124
Tor oddechu: Rozgrzej się lub ochłoń	125
Wizualizacja oddechu	126
Jak mogę pomóc?	127
Scenka	128
Mam wybór	129
Prośba o pomoc	130
Gra w łączenie emocji	131
Znajdź przyjaciela	132
Kostka konwersacyjna	133

IV. ZŁOŚĆ

Zrozum swoją złość	135
Zdobyc górn złości	136
Tygodniowy dzienniczek złości	137

Chwile wzburzenia	138
Podróż w czasie	140
Rozpoznawanie swoich granic emocjonalnych	141
Reakcje organizmu	142
Czuję	143
Zważ na słowa	144
Komunikacja z innymi	145
Rozumienie kodeksu rodzinnego	146
Rodzina i przyjaciele	147
Szanuj siebie i innych	148
Zachowania prospołeczne	149
Pomocne zachowania	150
Moja pomoc	151
Porządkowanie zachowań	152
Punkt krytyczny	153
Powtórka z porządkowania zachowań	154
Karty samodyscypliny	155
Zmiana sposobu myślenia	156
Tworzenie leksykonu emocji	158
Łączenie emocji, myśli i odczuć	159
Łańcuch pokoju	160
Pokojowość	161
Spokojne myśli	162
Przepis na sukces	163
Wykrzycz to ze szczytu góry	164
10-punktowa lista	165
List z podziękowaniami	166
Małe zwycięstwa	167
Uczucie wdzięczności	168

V. LĘK

Zrozum swój niepokój	169
Hierarchia lęków	170
Twoje zmartwienia	171
Dobre zmartwienia vs. złe zmartwienia	172
Detektyw	173
(Roz)ważenie własnego niepokoju	174
Odpowiedzi, reakcji odczucia	175
W jaki sposób reagujesz na lęk?	176
Dziennik myśli i uczuć	177
Rozmowa z innymi	178

Pomocne myślenie	179
Bańki zaufania	180
Miara asertywności	181
Trzy życzenia	182
Lista, co zrobić, a czego nie robić	183
Zachowania prospołeczne	184
Odstresuj się!	185
Zmierzenie się z własnymi lękami i strachem	186
Światło czerwone, światło żółte, światło zielone	187
Tworzenie własnej Domowej Apteczki Psychologicznej	188
Zachowaj spokój – lista	189
Krąg kontroli	190
Zarządzanie poziomem kontroli	191
Kontroling własnych myśli	192
Co zadziała?	193
Którędy droga?	194
Stop, cofnij, przemyśl	195
W zasięgu!	196
26 pozytywnych cech	197
Rutyna Self-care	198
Aby być tu i teraz	199
Spakuj i wyrzuć to	200
Nie jesteś w tym sam	201
Kostka relaksacyjna	202
Mandala	203
Kosmita o imieniu Niepokój	204

VI. DEPRESJA

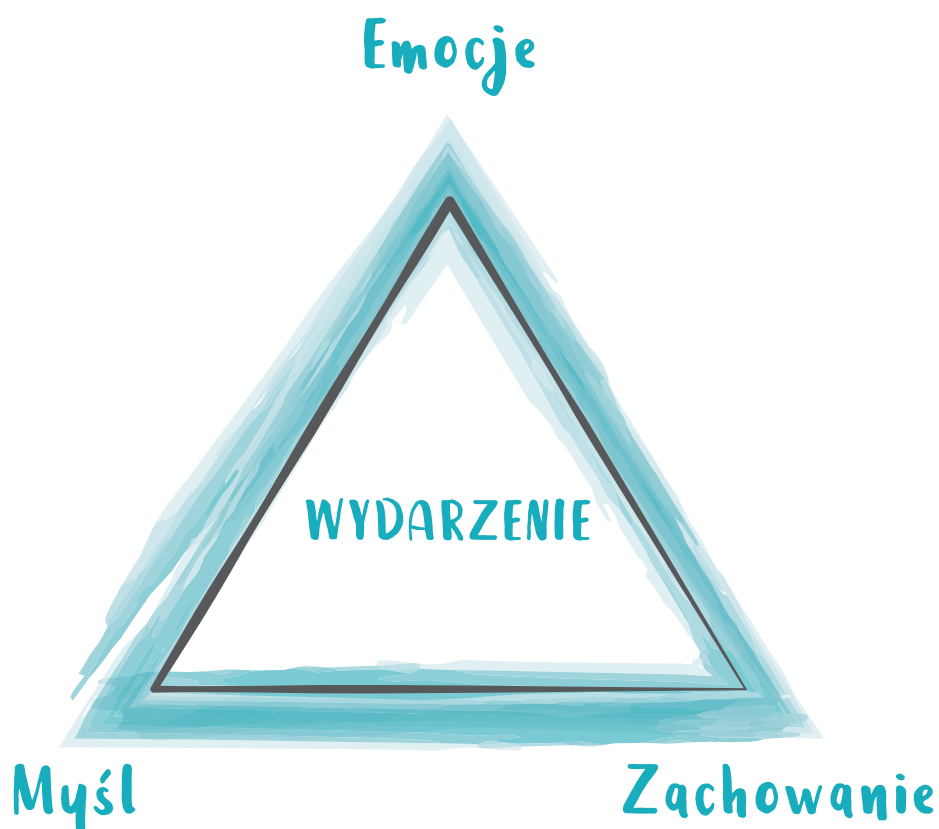
Zrozumienie własnego nastroju	205
Śledzenie nastrojów	206
Budowanie własnej tarczy ochronnej	207
Interakcje społeczne i nastrój	208
Ludzie wokół mnie	209
Łańcuszek wsparcia	210
Moje uczucia	211
Nieoszlifowany diament	212
Na drugą stronę	213
Jestem...	214
Moje wewnętrzne ja	215
Autoportret	216
Zrozumienie stresu i wsparcia	217

Mój gwiazdozbiór wsparcia	218
Lubię swoje JA!	219
Znam swoją wartość	220
Zmieniamy sposób myślenia	221
Optymistyczne widoki	222
Sprawdź swoje myślenie	223
Pozytywny dialog z samym sobą	224
Cztery pytania	225
Drzewko przydatnych umiejętności	226
Sygnalizacja problemów	227
Znajdowanie innego rozwiązania	228
Prośba o pomoc	229
Co mnie motywuje?	230
Pozytywne stawianie celów	231
Plan własnego rozwoju	232
Zrozum swoje ciało	233
Wprowadzanie pozytywnych zmian	234
Plan self-care	235
Ruszamy!	236
Grafik snu	237
Jedzenie pod wpływem emocji	238
 PSYCHOLOGICZNE CEGIELKI – SKOROWIDZ	 239
 DODATKOWE MATERIAŁY	 241

TRÓJKĄT POZNAWCZO-BEHAWIORALNY



Ćwiczenie pokazuje, jak myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane oraz uczy identyfikować negatywne doświadczenia, które kształtują nasze wzorce myślenia. Przypomnij sobie dwie pozytywne i dwie negatywne sytuacje, a potem wypełnij tabelkę. Porozmawiaj o nich ze swoim terapeutą: powiedz, co o nich myślisz, jakie uczucia wywołują i jak mogą wpływać na twoje zachowania.



Wydarzenie	Myśli	Emocje	Zachowanie
Negatywne			
Negatywne			
Pozytywne			
Pozytywne			

JAK MYŚLĘ

I POSTRZEGAM?