

Reacții alternative

A

eveniment activator

Când? Unde? Ce? Cu cine?

Scheme cognitive

B

Gând automat sau imagine

Este asta un fapt sau o opinie?

La ce anume reacționez? Ce alte modalități de a interpreta situația asta mai sunt?

Care este imaginea de ansamblu? Ce sfat aș da altei persoane în situația asta?

Care ar fi o modalitate mai utilă de a interpreta această situație?

C

Consecințe

Emoție

Cum m-aș fi simțit dacă
aș fi gândit sau aș fi acționat altfel?

Comportament

Ce altceva, mai eficient și mai de folos, aș
putea să fac? Care este cel mai bun lucru de
făcut: pentru mine, pentru ceilalți, pentru
situație?

Reacții fiziologice

Spune-ți: "Acest sentiment va trece.
Este o reacție normală a corpului."
Respiră – centrează-te pe propria
respirație. Imaginează-ți că ai un balon
în burtă, umflă-l cu inspirul, dezumflă-l
cu expirul.

