

Kiedy czuję lęk...

Opisz sytuację:.....
.....
.....

Jakie myśli jej towarzyszą? Oceń nasilenie lęku na skali 0-10. Podkreśl myśl, która wywołuje najwięcej lęku.

Odpowiedz na pytania:

1. Czy mogę zrobić coś konkretnego, żeby uniknąć tego czego się boję?

Jeśli odpowiedź brzmi TAK – zaplanuj kolejne kroki do wykonania, wyznacz sobie terminy.

Jeśli odpowiedź brzmi NIE – zajmij się swoim lękiem.

2. Jak silny jest mój lęk? Czy mogę po prostu go wytrzymać, poczekać aż minie?

3. Co mogę teraz zrobić, żeby zmniejszyć napięcie? Wybierz jeden ze sposobów z ramki poniżej lub zastosuj własny.

SPOKOJNE ODDYCHANIE	ROZMOWA Z WYBRANĄ OSOBĄ	SPACER
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	LICZENIE W PAMIĘCI	BEZPIECZNE MIEJSCE
CIEPŁA KĄPIEL	PRZYWOŁANIE POMOCNYCH MYŚLI	RYSOWANIE

Teraz ponownie oceń nasilenie lęku na skali 0-10. Jeżeli potrzebujesz, zastosuj inne sposoby.