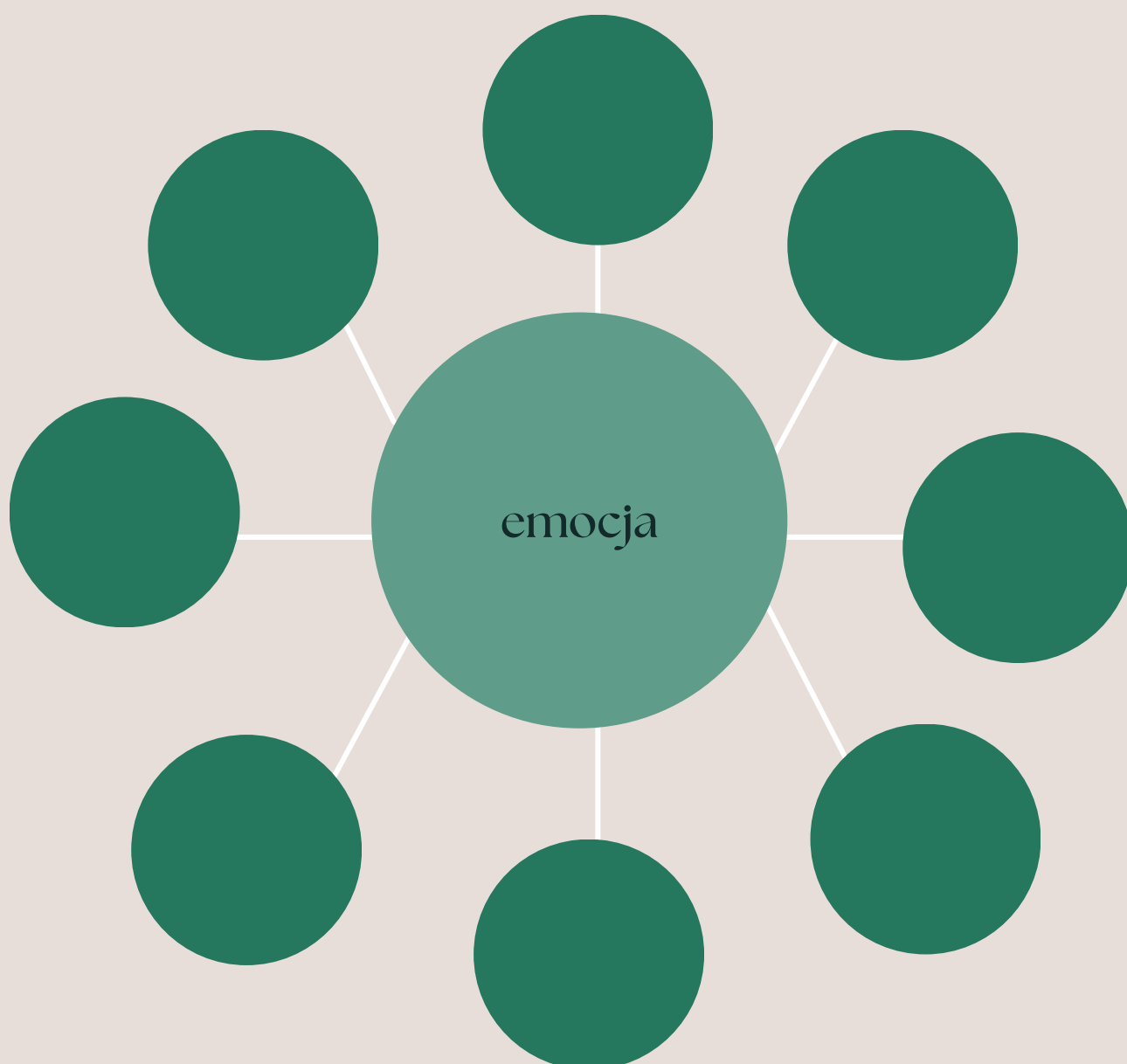


Koło emocji



Koło emocji

Cel:

Zidentyfikowanie, jak konkretne myśli wpływają na emocje i zachowania.

Jak wykonać:

- Krok 1: Wybierz jedną z ostatnio doświadczanych silnych emocji.
- Krok 2: Zapisz tę emocję w środku kartki papieru i narysuj wokół niej koło.
- Krok 3: Od emocji, której doświadczyłeś(aś), narysuj linie wychodzące na zewnątrz i przy każdej z nich zapisz myśl, która towarzyszyła tej emocji.
- Krok 4: Od zapisanych myśli narysuj kolejne linie i przy nich zapisz zachowania, do których te myśli Cię skłoniły.
- Krok 5: Zastanów się i zapisz, czy mogą istnieć alternatywne, bardziej pozytywne myśli, które mogłyby prowadzić do innych emocji i zachowań.