

Lekcja III

KOSZ



Jakie uczucia stanowią dla Ciebie problem? Wypisz je. A następnie zastanów się nad działaniami, których próbowałeś, aby się ich pozbyć, uniknąć, stłumić, uciec od nich albo odwrócić od nich uwagę korzystając z narzędzia KOSZ.

.....
.....
.....
.....

K jak kapitulacja. Często kapitulujemy wobec osób, miejsc, sytuacji, gdy nie podobają nam się uczucia, jakie te osoby, miejsca, sytuacje wywołują - rezygnujemy z nich, unikamy ich, odsuwamy na później zajmowaniem się nimi lub wycofujemy się. Wobec czego zdarzyło ci się skapitulować?

.....
.....
.....
.....

O jak odwracanie uwagi. W jaki sposób próbowałeś odwrócić uwagę od tych uczuć? (np. oglądanie telewizji, zakupy?)

.....
.....
.....
.....



S jak substancje, samouszkodzenia, inne strategie

Czy przyjmowałaś kiedykolwiek leki uśmierzające ból emocjonalny? Może szkodziłaś swojemu ciału objadając się czy głodząc?

.....
.....
.....
.....

Z jak zastanawianie się

Czy kiedykolwiek rozmyślałaś nad rozwiązaniem sytuacji w formie np: obwiniania innych, zamartwiania się, przerabiania ciągle przeszłości, fantazjowania, pozytywnego myślenia, krytykowania siebie, zaprzeczania, udawania, że coś jest nieistotne, próby szukania sensu? Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się "A gdybym tylko...", "Dlaczego ja..?"

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Czy dzięki tym strategiom udało ci się pozbyć bolesnych emocji tak, że one nie wróciły?

.....
.....
.....
.....

A może są jakieś koszty, które poniosłaś w wyniku stosowania tych strategii? Szczególnie kiedy były stosowane często, w sztywny sposób? Np: Brak energii, witalności? utrata relacji, przyjemności, zmarnowany czas lub pieniądze? Większy emocjonalny ból?

.....
.....
.....
.....