

KARTA PRACY – OBSERWACJA TRUDNYCH DOŚWIADCZEŃ I EMOCJI

Cel: wypisanie możliwie jak najwięcej sytuacji, które pojawiły się w moim życiu i mogły zostawić odcisk emocjonalny. Wpisuj tylko tyle, ile czujesz się bezpiecznie.

Na przykład: Widziałem z balkonu, jak zabierali mojego tatę.

Które emocje? Wybierz tylko z listy poniżej - pracujemy z podstawowymi.

Numeruj sytuacje od 1 do... Czym więcej, tym więcej zobaczysz, przez co więcej uwolnisz energii.

Nie muszą być chronologicznie czasowo. Wypisujesz w kolejności takiej, jak Ci się przypomni.

1. Sytuacja:

Krótki opis sytuacji:

Emocja/e (zaznacz):

- ☐ smutek
- ☐ strach
- ☐ złość
- ☐ wstyd
- ☐ wstręt
- ☐ radość
- ☐ inne stany: _____

Co zauważyłem/am w sobie? Co pamiętam z tego okresu?

I tak do każdej sytuacji, którą sobie przypomnisz

Podsumowanie tygodnia

Najczęściej pojawiająca się emocja: _____

Emocja/e (zaznacz):

- ☐ smutek
- ☐ strach
- ☐ złość
- ☐ wstyd
- ☐ wstręt
- ☐ radość
- ☐ inne stany

Co mnie najbardziej zaskoczyło: _____

Co chcę sobie dać/okazać po tej pracy: _____

Jak szło mi stosowanie techniki STOP i radzenie sobie z emocjami /
myślami

Jakie mam wnioski?

Co dobrego zrobiłam / em dla siebie w tym tygodniu?