



# ZROZUM SWÓJ NIEPOKÓJ



**1** Opisz ostatnią sytuację, w której opanował cię lęk. Pamiętaj, by uwzględnić, co się wydarzyło, gdzie i dlaczego.

**2** Czy jest coś, co mógłbyś zmienić w tej sytuacji, by zminimalizować uczucie lęku? Co należałoby zmienić, aby łatwiej było ci zachować spokój?

**3** Wypisz te elementy, których nie dałoby się zmienić w powyższej sytuacji. Nad czym nie masz kontroli?

**4** Opisz ostatnią sytuację, w której czułeś swobodę i spokój.

**5** Opisz myśli, które towarzyszyły Ci podczas tej spokojnej sytuacji. O czym wówczas myślałeś? Co czułeś?

**6** Gdyby podczas sytuacji wywołującej lęk udało ci się zaakceptować własne myśli i sytuację taką, jaka była, co by się zmieniło?

# HIERARCHIA LĘKÓW



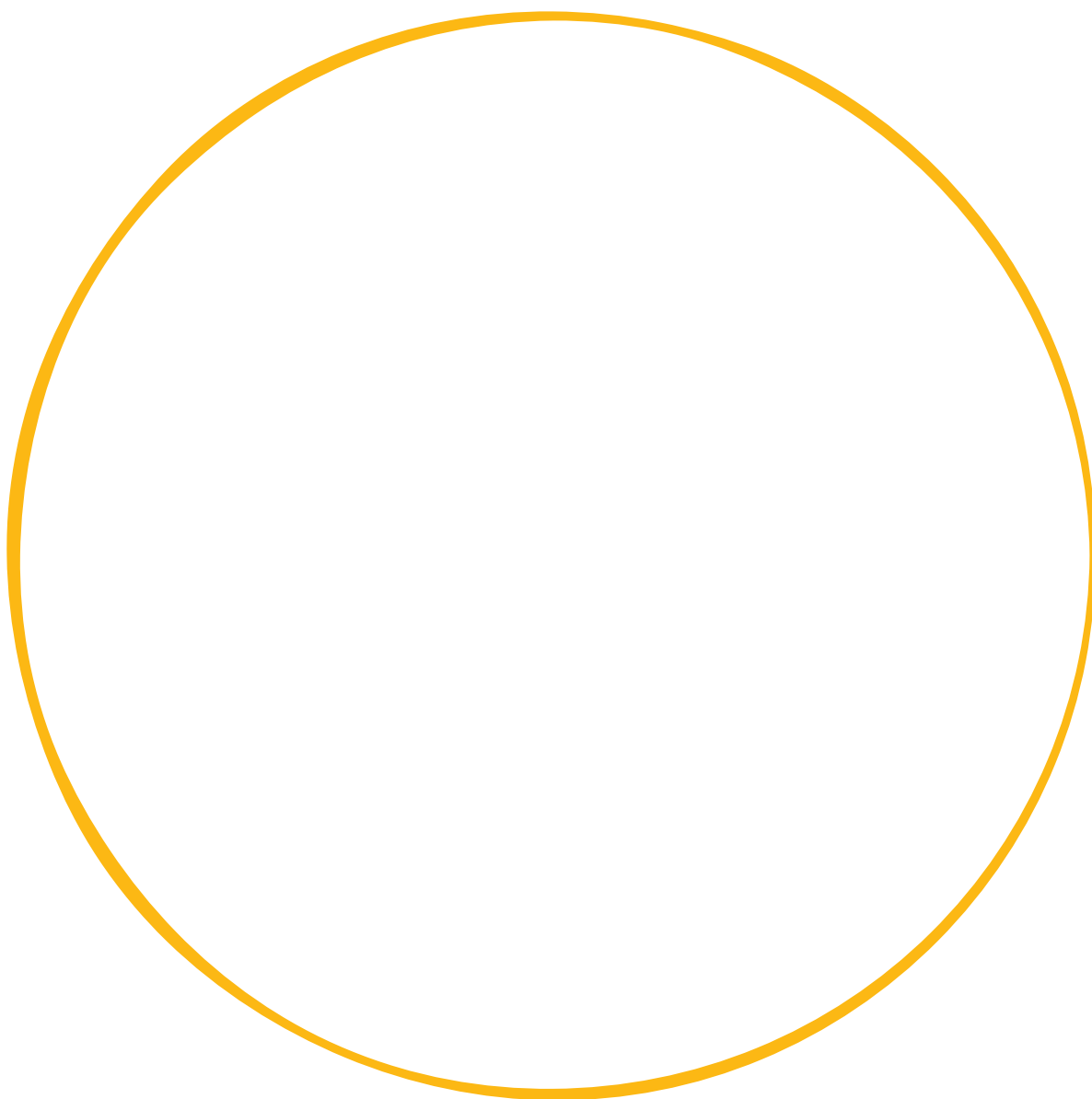
Nasze ciała reagują na niepokój z różną intensywnością. Ważne jest, by rozumieć, jakie sytuacje wywołują w nas niepokój i jak reaguje na nie nasz organizm. Poniżej znajduje się piramida, która pomoże ci ocenić twoje własne reakcje na lęk i niepokój. W największym bloku (1) wypisz codzienne czynności, które wywołują minimalny stres lub w ogóle go nie wywołują. W blokach 2-4 kontynuuj wypisywanie sytuacji wywołujących coraz intensywniejsze emocje. W najmniejszym bloku (5) wpisz czynności, które wywołują lub wywoływałyby największy niepokój.



# TWOJE ZMARTWIENIA



U każdego zmartwienia objawiają się w inny sposób. W poniższym okręgu narysuj, jak twoim zdaniem wyglądają twoje własne zmartwienia. Nazwij je. To pomoże ci je uzewnętrznić. Już nie będą tkwiły głęboko w tobie, lecz staną się bardziej namacalne. Łatwiej będzie ci się z nimi oswoić i pozbyć się ich.



# DOBRE ZMARTWIENIA



Celem tego ćwiczenia jest pomóc ci rozdzielić i zrozumieć różnicę między dobrymi zmartwieniami a szkodliwymi. Na przykład, dobry niepokój może być związany ze zbliżającym się testem, bo zmotywuje cię do nauki. Zły niepokój natomiast może ograniczać cię w wykonywaniu codziennych obowiązków (np. tak bardzo boisz się tego, jaką ocenę dostaniesz z testu, że nie chcesz iść do szkoły). Poniżej wypisz kilka własnych przykładów dobrego i złego niepokoju.

| Dobre zmartwienia | Złe zmartwienia |
|-------------------|-----------------|
|                   |                 |