

■



## ZROZUM SWOJĄ ZŁOŚĆ



1. Opisz sytuację, w której trudno ci było zapanować nad złością. Opisz, co się stało, gdzie i jak do tego doszło.

---

---

2. Czy jest coś, co mogłeś wówczas zrobić, by zapanować nad wybuchami złości? Czy jest coś, co można byłoby zrobić (np. uniknąć tej sytuacji, poprosić o pomoc), by zachować większy spokój nad swoimi emocjami?

---

---

3. Wypisz wszystko to, czego nie dało się zmienić w tamtej sytuacji. Nad czym nie miałeś kontroli?

---

---

4. Opisz sytuację, kiedy zachowałeś kontrolę nad własnymi emocjami.

---

---

5. Opisz myśli, które towarzyszyły ci podczas sytuacji, w której zapanowałeś nad swoimi emocjami.

---

---

6. O czym myślałeś? Co czułeś?

---

---

# ZDOBYĆ GÓRĘ ZŁOŚCI



Wskaż pięć sytuacji, które wywołały twoją złość i uszereguj je, zaczynając od tej, która wywołała jedynie irytację, kończąc na tej, która spowodowała wybuch wściekłości. Przypomnij sobie, jak wtedy zachowywało się twoje ciało. Co czuło pod wpływem zmieniających się emocji? Wypisz strategie, które możesz wykorzystać, by się uspokoić i zapanować nad własnymi myślami oraz emocjami.



Natężenie

Wyzwalacz

Uczucia w ciele

Strategia wyciszenia

	Natężenie	Wyzwalacz	Uczucia w ciele	Strategia wyciszenia
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				



# TYGODNIOWY DZIENNICZEK ZŁOŚCI



Rejestracja własnych odczuć to dobry sposób na zidentyfikowanie wyzwalaczy emocji i tego, jak na nie reagujemy. Przez tydzień śledź swoją złość. Czy dostrzegasz jakieś schematy? Czy twoje czyny i emocje są adekwatne do wagi problemu? Ile potrzebujesz czasu, by dojść do siebie?

Data: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

Wyzwalacz	
Reakcja:	
Emocje:	
Rezultat:	
Czas na dojście do siebie:	

Data: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

Wyzwalacz	
Reakcja:	
Emocje:	
Rezultat:	
Czas na dojście do siebie:	

Data: \_\_\_\_\_ Czas: \_\_\_\_\_

Wyzwalacz	
Reakcja:	
Emocje:	
Rezultat:	
Czas na dojście do siebie:	