

Ćwiczenie: Rozwijanie pozytywnej postawy

Wybierz jeden z czynników stresogennych, które zidentyfikowałeś w poprzednim ćwiczeniu. Zrób krok do tyłu i spróbuj obiektywnie opisać sytuację. Nie oceniaj siebie ani innych i zapisz swój opis bez żadnych emocji. Oderwanie się od sytuacji pomoże ci zmniejszyć stres. Pomaga również ustalić, czy twoja reakcja jest proporcjonalna.

Teraz zapisz, jaki pozytywny wpływ ma na ciebie ta sytuacja. Czego możesz się z tego nauczyć?

| Czynnik stresujący | |
|--|--|
| Opis | |
| Jakie pozytywne skutki ma ta sytuacja? | |