

Reagovanie na to, ako sa cítim

Meno: _____ Dátum: _____

Inštrukcie: Do nasledujúcich viet doplň prvú a automatickú reakciu ktorá ťa napadne, keď si v strese, cítiš sa smutne, alebo nahnevano. Neboj sa o to, či je reakcia dobrá alebo zlá, alebo čo si budú myslieť ostatní.

1. Tvrdenie - Cítim sa v strese

keď _____

Zvyčajne _____

2. Tvrdenie – Cítim sa rozrušený/ nahnevaný/-á

keď _____

Zvyčajne vtedy _____

3. Tvrdenie – Cítim sa smutný/-á

keď _____.

Zvyčajne vtedy _____