

PROTOCOLUL EMOȚIILOR AMENINȚĂTOARE

Acest exercițiu caută să te ajute în familiarizarea cu situațiile care tind să-ți provoace supărarea și cu modurile în care tinzi să răspunzi la acestea, respectiv în a învăța să generezi alternative de răspuns compasionate. Gândește-te la un moment din săptămâna care a trecut, în care ai trăit o emoție amenințătoare, cum ar fi supărarea, sau anxietatea.

Situația/Stimulul declanșator: _____

Emoțiile: _____

Gândurile: _____

Comportamente (Ce ai făcut?): _____

Rezultate (Cu ce s-a finalizat situația?): _____

Ce spune sinele tău compasionat? _____

Ce ar fi făcut sinele tău compasionat? _____

(După Kolts, 2016)