



ورقة التمرين أحلل موقفا ، أقبّل مشاعري

أقوم بتحليل موقف ...

ما هي المشاعر التي أريد تغييرها؟
ما هو الحدث الذي أثار مشاعري؟

ما هي أفكاري واليقين فيما يتعلق بالحدث؟

أنا أفكر في تفسيرات أخرى ممكنة

أقوم بتحليل تفسيراتي الأولية لمعرفة ما إذا كانت تتوافق مع الحقائق

هل هناك تهديد لي في هذا الموقفاي احتمال؟ ما هي القضايا؟

ورقة التمرين أحلل موقفا ، أقبّل مشاعري

ما هي الكارثة التي يمكن أن تحدث؟
الإجراءات للتعامل

هل تتناسب مشاعري و/أو شدة انفعالي مع الحقائق؟

أنا أعمل على قبول مشاعري

قائمة بمعاناتي: الأفكار والعواطف والذكريات والأحاسيس التي لا أريدها:

امد طويل	على المدى القصير	قائمة حلولي ل تقليل ، تجنب ، الهروب الأفكار والعواطف والأحاسيس ذكريات...