

Savirefleksijos pratimas 1/3

Kas vyksta? Situacijos analizė

Data:

Mane neraminantis įvykis ar situacija (1 sakiniu):

Kokias mintis man tai kelia?



Kokios emocijos
kyla?

Ar jaučiu ką nors kūne?
(įtampa, skausmas, alkis, pasikeitęs miegas...)



Baisiausia, kas galėtų nutikti
šioje situacijoje:



Savirefleksijos pratimas 2/3

Kas galėtų būti mano atrama?

Ko mane moko ši situacija?

1.

2.

3.

Kokios mano jau turimos stiprybės, gebėjimai, žinios dabar padėtų?

☐

☐

☐

☐

☐

☐



Kokia pagalba iš šalies man
praverstų?

Koks žmogus (ar žmonės)
man galėtų padėti?





Savirefleksijos pratimas 3/3

Kaip savimi pasirūpinti?

Kokių dar šios situacijos scenarijų, apart blogiausio, galiu sugalvoti?

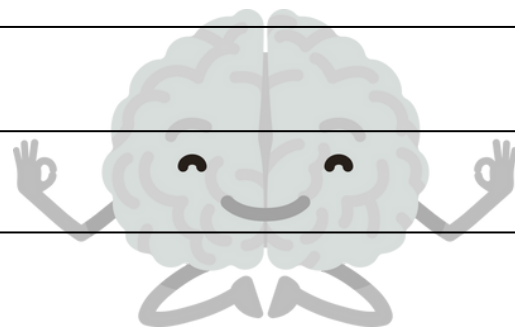
1.

2.

3.

4.

5.



Kaip galėčiau pasirūpinti savo kūnu (1 konkretus tikslas)?



Kaip galėčiau sau susikurti pozityvių emocijų (2-3 konkretūs tikslai)?

☐

☐

☐

Aš sau padedu, aš save saugau, kai sau sakau:

