

1.12. ariketa

Idatzi zerk eragin izan dizun estresa, antsietatea, kezka, egoneza eta depresioa.

Saiatu egoera hori berriz sumatzen:

- Identifikatu eta idatzi zer-nolako emozioak ateratzen zitezakizun:

- Gogora ekarri eta idatzi zure portaerak:

Hartu astia zure pentsamendu automatikoak behatzeko eta burura zer datorkizun ikusteko:

- Identifikatu eta idatzi:

Pentsamendu ezkorrak	Zein diren pentsamendu ezkor horien motiboak edo ideiak	Errealitatea, frogak errealak... erakusten dutenak pentsamendu ezkor horiek ez dutela funtsik

- Identifikatu eta idatzi:

Pentsamendu baikorrak	Zein diren pentsamendu baikor horien motiboak edo ideiak	Errealitatea, frogak errealak... erakusten dutenak zerk eusten dien pentsamendu baikor horiei

Behatu zure sentimenduei une honetan, hartu denbora bat, eta idatzi:

Berriz ebaluatu hasieran idatzi duzun estres egoera eta planteatu beste ikusmolde bat hartzea: