

Folosește această fișă la finalul zilei sau după un moment dificil. Nu e nevoie să scrii mult - câteva cuvinte sincere sunt suficiente.

Data:

Moment / situație:

1. SITUAȚIA

Ce s-a întâmplat? Unde erai, cu cine, ce făcea fiecare?

2. GÂNDURI ȘI EMOȚII (fără să le judeci)

Ce ți-a trecut prin minte? Ce ai simțit în corp?

3. CUM AI REACȚIONAT (comportamentul)

Ce ai făcut de fapt? A fost o mișcare spre sau departe de valorile tale?

4. DEFUZIUNE - un pas în spate

Poți spune gândul așa: 'Observ că am gândul...' în loc să-l tratezi ca adevăr absolut?

5. VALORI IMPLICATE

Ce conta cu adevărat pentru tine în acel moment? Ce fel de persoană vrei să fii?

6. UN PAS MIC SPRE VALORI

Ce ai putea face diferit data viitoare - un pas mic, realist, concret?

7. AUTOCOMPASIUNE

Ce i-ai spune unui prieten drag care ar trece prin același lucru?

Nivelul de flexibilitate psihologică azi

(0 = deloc flexibil, 10 = foarte flexibil)



Nota ta: