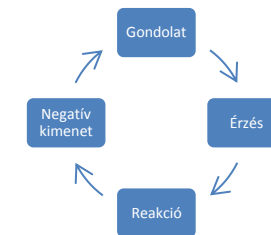


Segédlet a Krízishelyzet átvészelésére

Töltse ki az alábbi táblázatot, aminek segítségével képessé válik máshogy reagálni a krízist okozó szituációban. Az első téglalapba a helyzetben gyakorta előforduló gondolatát, a másodikba az ebben a helyzetben levő érzését, és így tovább.



Az utolsó hasádba az írja be, amiben konszenzusra jutott más, az ön számára fontos személyekkel együttgondolkodva is.

	Mit csinállok most?	Mit fogok csinálni?	Ami segíthetne	Ami válaszreakciókban (fontos) mások is egyetértenek velem
Gondolat:	Szituációk, ahol ilyesmi történhet velem:			
Érzés:	Helyzetek, amikor ilyesmit éreztem korábban			
Impulzív reakció:	Mit teszek általában/hogyan reagálok, amikor ilyen történik:			
Negatív kimenet:	Példák arra, amikor ilyesmi történt:			