



KARTA PRACY

Nad schematem Podatność na zranienie i zachorowanie

Jeśli tkwimy w schemacie Podatność na zranienie i zachorowanie, nasze lęki uważamy za coś oczywistego, automatycznego i nie pozostawiamy zbyt wiele pola do namysłu nad ich dostosowaniem do rzeczywistości. Krokiem ku osłabieniu schematu jest przyjrzenie się odczuwanym lękom i zapisanie ich w formie tabelki.

Jak uciekam przed lękiem, a jak się przed nim chronię? Jakich sytuacji unikam, by poradzić sobie z tym lękiem i jakie dodatkowe kroki podejmuję, by się chronić? Jakiej ochrony wymagam od innych, by zmniejszyć odczuwany przez siebie lęk?

Sytuacja wywołująca lęk	Poziom lęku	Stopień unikania	Jak chronię się przed lękiem	Jak pozwalam się chronić innym
<i>Samotny spacer wieczorem</i>	80%	80%	<i>Unikam wychodzenia z domu wieczorem, jeśli muszę wyjść z domu to rozmawiam cały czas przed telefon, noszę przy sobie gaz pieprzowy, analizuję w głowie możliwe scenariusze samoobrony</i>	<i>Proszę o rozmowy przez telefon przez całą moją drogę do domu, proszę o podwózki, żeby nie musieć przebywać samotnie na ulicach</i>
<i>wydawanie niewielkiej sumy oszczędności na przyjemności</i>	40%	60%	<i>staram się nie wydawać pieniędzy na rzeczy, które nie są absolutnie potrzebne i konieczne, odmawiam sobie przyjemności</i>	-



KARTA PRACY

Nad schematem Podatność na zranienie i zachorowanie

[illegible]



Nad schematem Podatność na zranienie i zachorowanie

[illegible]



HIGIENAMYSLENIA.PL

Dziękuję za Twoją uwagę i czas poświęcony na pracę nad schematem

Dziękuję za Twoją uwagę i czas poświęcony na pracę nad schematem. Mam nadzieję, że powyższe zadania okazały się dla Ciebie przydatne i poszerzyły Twoją perspektywę o nowe możliwości postrzegania siebie i innych. Czegokolwiek doświadczasz, wszystko jest z Tobą OK.

Co dalej?

Jeśli jesteś głodna dalszej pracy nad schematami, możesz sięgnąć po książkę: Program zmiany sposobu życia. Uwalnianie się z pułapek psychologicznych autorstwa Jeffrey E. Young i Janet S. Klosko. Jest to książka napisana przez twórców Terapii Schematów i służy do autodiagnozy i samodzielnej pracy ze schematami.

Możesz również poszukać terapeuty Terapii Schematów lub Terapii Poznawczo-Behawioralnej w swoim mieście.

Więcej darmowych treści znajdziesz u mnie na blogu

Zapraszam Cię do mnie na bloga <https://higienamyslenia.pl>. Znajdziesz tam więcej darmowych materiałów i treści na tematy psychologiczne, w tym na temat Terapii Schematów. Jeśli chcesz być ze mną w bardziej osobistym kontakcie, znajdź mnie na kanałach social media (Instagram, Facebook, Twitter, YouTube) pod pseudonimem @higienamyslenia.