

## KARTA: ŁAŃCUCH MYŚLI-EMOCJE-ZACHOWANIA

Wróć do listy na stronie 10 i spójrz na sytuacje, które zaznaczyłeś jako budzące niepewność albo stres. Wybierz jedną lub dwie szczególnie dla Ciebie trudne. Teraz spróbuj rozłożyć każdą z nich na części pierwsze i opisać, co dokładnie dzieje się w Twoim łańcuchu reakcji.



Sytuacja 1: \_\_\_\_\_

**MYŚLI**

**EMOCJE**

**ZACHOWANIE**

Sytuacja 2: \_\_\_\_\_

**MYŚLI**

**EMOCJE**

**ZACHOWANIE**

## KARTA: CELE I WARTOŚCI

*Pomyśl o sytuacji, której unikasz. Jakie masz cele w tej sytuacji?  
Na przykład: umawianie się na randkę, nawiązywanie przyjaźni,  
zabieranie głosu w klasie, jedzenie w stołówce, pójście na imprezę  
czy próba zdobycia roli w przedstawieniu.*



---

---

---

---

---

---

---

---

*Co jest twoją prawdziwą wartością? Jakie cechy charakteru chcesz wyrazić w tym  
kontekście? Aby odpowiedzieć na to pytanie, spójrz na listę na stronie 62.*

---

---

---

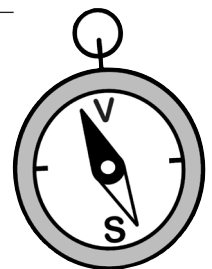
---

---

---

---

---



## TEST AUTOMATYCZNEJ MYŚLI

Sytuacja	
Automatyczne myśli	
Zniekształcenia poznawcze	<input type="checkbox"/> <b>Katastrofizacja</b> (zakładanie najgorszego możliwego scenariusza) <input type="checkbox"/> <b>Pomijanie pozytywnych aspektów</b> (odmawianie sobie zasług i ignorowanie własnych osiągnięć) <input type="checkbox"/> <b>Etykietowanie</b> (przyklejanie sobie negatywnych, krzywdzących etykiet) <input type="checkbox"/> <b>Efekt reflektora</b> (przekonanie, że wszyscy patrzą na ciebie albo że twoje emocje są wyraźnie widoczne na zewnątrz) <input type="checkbox"/> <b>Czytanie w myślach</b> (zgadywanie, co inni myślą lub co pomyślą na twój temat) <input type="checkbox"/> <b>Negatywne porównania</b> (porównywanie siebie z osobami bardziej popularnymi, pewnymi siebie lub odnoszącymi sukcesy) <input type="checkbox"/> <b>Społeczny perfekcjonizm</b> (przekonanie, że błędy są niedopuszczalne)
Emocje	
Zachowanie	
Kierunek działania Unikanie czy wartości i cele?	

## TWORZENIE PYTAŃ-WYZWAŃ I MYŚLI KONSTRUKTYWNYCH

<b>Lękowa myśl</b>	
<b>Zniekształcenia poznawcze</b>	<input type="checkbox"/> <b>Katastrofizacja</b> (zakładanie najgorszego możliwego scenariusza) <input type="checkbox"/> <b>Pomijanie pozytywnych aspektów</b> (odrzuć zasług, nawet gdy ci się należą) <input type="checkbox"/> <b>Etykietowanie</b> (przyklejanie sobie negatywnych etykiet, np. „jestem głupi”) <input type="checkbox"/> <b>Efekt reflektora</b> (myślenie, że wszyscy cię obserwują albo że to, co czujesz w środku, widać na zewnątrz) <input type="checkbox"/> <b>Czytanie w myślach</b> (zgadywanie, co inni myślą lub co pomyślą; zwykle coś negatywnego) <input type="checkbox"/> <b>Negatywne porównania</b> (porównywanie się z innymi, którzy wydają się bardziej popularni lub cieszą się większą pomyślnością życiową) <input type="checkbox"/> <b>Perfekcjonizm społeczny</b> (przekonanie, że nie wolno popełniać błędów, zwłaszcza wobec innych)
<b>Pytanie-wyzwanie</b>	
<b>Myśl konstruktywna</b>	

## KARTA RADZENIA SOBIE Z KRYTYKĄ

1. *Opisz sytuację, która wywołuje w tobie wstyd, niepewność lub napięcie.*



---

---

---

2. *Jakie myśli lub opinie innych o tobie budzą twój niepokój?*

---

---

---

3. *Jak możesz zareagować asertywnie, kiedy ktoś wypowiada się o tobie krytycznie?*

---

---

---

4. *Wyobraź sobie, że krytyka nie ustępuje. Co jeszcze możesz usłyszeć?*

---

---

---

5. *Wymyśl kolejną asertywną odpowiedź.*

---

---

---

---

6. *Co powie krytyk?*

---

---

---

---

7. *Jak możesz dalej wyrażać swoje zdanie z dbałością o siebie?*

---

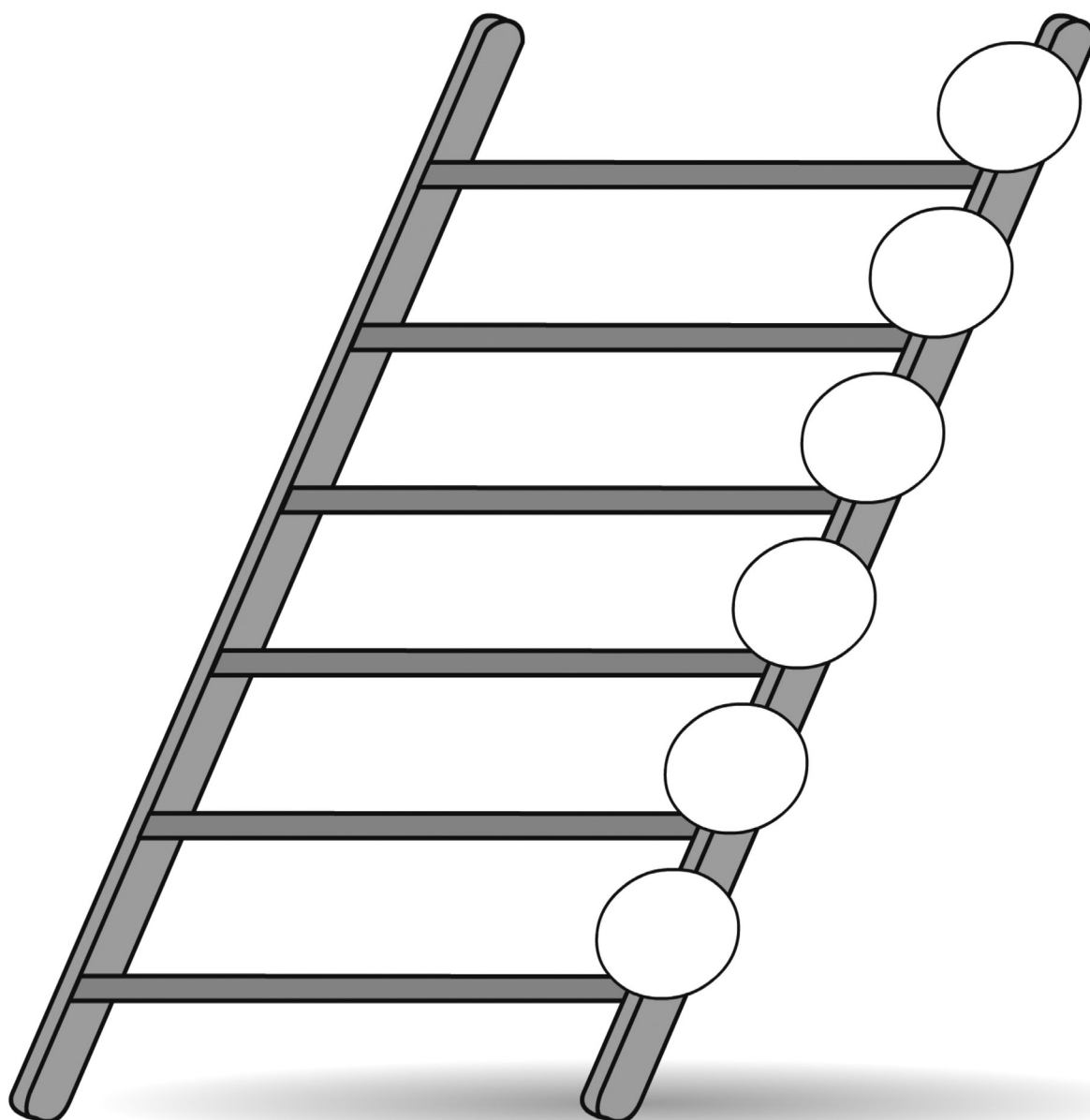
---

---

---

## KARTA DRABINY EKSPOZYCJI

Teraz stwórz własną drabinę ekspozycji. Zacznij od zapisania na najwyższym stopniu sytuacji, której unikasz, choć jest dla ciebie naprawdę ważna. Na najniższym stopniu umieść najmniej stresujący krok, jaki możesz wykonać, aby się do tego celu zbliżyć. Dzięki temu budujesz poczucie sprawczości i pewności siebie krok po kroku.



**KARTA PRZED EKSPOZYCJĄ**

<b>Perfekcjonistyczny cel</b>	Jak twoim zdaniem należy się zachowywać i wyglądać w tej sytuacji?
<b>Lękowa prognoza</b>	Czego się obawiasz, że się wydarzy?
<b>Zniekształcenia poznawcze</b>	<input type="checkbox"/> Katastrofizacja (zakładanie najgorszego możliwego scenariusza) <input type="checkbox"/> Pomijanie pozytywnych aspektów (nieuznawanie swoich zasług) <input type="checkbox"/> Etykietowanie (przyklejanie sobie negatywnych etykiet) <input type="checkbox"/> Efekt reflektora (przekonanie, że wszyscy patrzą i widzą twoje emocje) <input type="checkbox"/> Czytanie w myślach (zgadywanie, co inni myślą lub pomysła) <input type="checkbox"/> Negatywne porównania (porównywanie się z osobami bardziej lubianymi lub odnoszącymi sukcesy) <input type="checkbox"/> Perfekcjonizm społeczny (przekonanie, że błędy są nie do zaakceptowania)
<b>Zachowanie zabezpieczające</b>	Co zazwyczaj robisz, aby zapobiec temu, czego się boisz?

# CO ROBIĆ, GDY BRAKUJE CI ODWAGI?

2 wydanie

<b>Realistyczny cel</b>	Co możesz osiągnąć, nawet jeśli czujesz lęk?	
<b>Konstruktywna myśl</b>	O czym możesz sobie przypomnieć, gdy odczuwasz silny niepokój?	
<b>Wartości</b>	Co cię motywuje do podążania w tym kierunku?	
	Rozwój Bliskość (relacje) Szczerość Wyrażanie siebie Radość Autentyczność	Spontaniczność Ryzyko Przygoda Kreatywność Niezależność Odwaga

Data ekspozycji \_\_\_\_\_

Czas \_\_\_\_\_

## KARTA PO EKSPozyCJI

<b>Czy osiągnąłem/am swój realistyczny cel? W jaki sposób?</b>	
<b>Czy użyłem/am zachowań zabezpieczających? Jeśli nie, co zrobiłem/am w zamian?</b>	
<b>W jaki sposób zbliżyłem/am się do swoich wartości?</b>	
<b>Jaki był rzeczywisty rezultat tej sytuacji?</b>	
<b>Czego się nauczyłem/am?</b>	

**TEST NA LĘK SPOŁECZNY**

Oceń każde pytanie w skali od 1 do 5,  
gdzie 1 = zdecydowanie się nie zgadzam, a 5 = zdecydowanie się zgadzam.

Czy spędzasz dużo czasu, myśląc o tym, co zamierzasz powiedzieć lub jak zamierzasz się zachować w sytuacjach społecznych?	
Czy masz trudności z zabraniem głosu na spotkaniu lub w klasie?	
Czy martwisz się, że zostaniesz oceniona/oceniony przez innych, gdy publikujesz coś w mediach społecznościowych?	
Czy wpadasz w panikę na myśl o wygłoszeniu raportu lub prezentacji przed grupą?	
Czy czujesz się wyjątkowo niekomfortowo, rozpoczynając lub dołączając do rozmowy?	
Czy unikasz dzwonienia lub pisania wiadomości do osoby, której nie znasz zbyt dobrze?	
Czy martwisz się, że zachowasz się w sposób lub pokażesz oznaki lęku, które inni ocenią lub które doprowadzą do odrzucenia?	
Czy niekorzystnie porównujesz się z innymi?	
<b>Suma punktów</b>	

Im wyższy wynik, tym bardziej prawdopodobne, że doświadczasz lęku społecznego.