

Αποφεύγοντας το Ξανακύλισμα

Εάν είμουν έτοιμος να ξανακυλίσω, εδώ είναι μία πλέον πιθανή κατάσταση εις την οποία θα μπορούσα και να βρεθώ:

Πού: _____

Πότε: _____

Με ποιον: _____

Κάνοντας τι: _____

Σκεπτόμενος /νη τι: _____

Αισθανόμενος /νη τι: _____

Τι ανταποκρίσιμες στρατηγικές θα μπορούσα να μεταχειριστώ για να αποφύγω αυτή την κατωλίσθηση;

Στρατηγικές Αντιδράσεως:

1) _____

2) _____

3) _____

Σκεπτικιστικές Στρατηγικές:

1) _____

2) _____

3) _____

Συναισθηματικές Στρατηγικές:

1) _____

2) _____

3) _____