

**SYTUACJA** (GDZIE? KIEDY? Z KIM? CO SIĘ WYDARZYŁO? JAK?)

*Padesky 5 Aspects. 1986*

**Myśli i obrazy**

Co myślałeś w tym momencie? Co Ci przeszkadzało? Jak miałeś te myśli, co one mówiły o Tobie czy sytuacji?

**Zachowanie/ co zrobiłeś lub czego unikałeś robienia?**

Jakie miałeś automatyczne reakcje? Co pomogło mi sobie radzić? Czego unikałeś? Jakie Twoje zachowanie zauważyliby inni ludzie?

**Emocje/ uczucia**

Jak się czułeś w tym momencie? Smutek? Złość? Lęk? Poczucie winy? Wstyd? Jak silne były te uczucia? (0-100%)

**Symptomy fizyczne**

Co zauważyłeś w Twoim ciele? Gdzie to czułeś?