

## KOSZ

Jakie myśli i uczucia stanowią dla ciebie problem? Wypisz je pod hasłami „Ciało” i „Umysł”. Następnie wypisz wszystkie działania, których próbowałeś, aby pozbyć się tych uczuć i myśli, uniknąć ich, stłumić je, uciec od nich albo odwrócić od nich swoją uwagę.

### CIAŁO

uczucia, doznania, pragnienia

---

---

---

---

---

---

---

---

### UMYSŁ

myśli, wspomnienia, przekonania,  
zmartwienia

---

---

---

---

---

---

---

---

**K – kapitulacja.** Często kapitulujemy wobec osób, miejsc, zajęć czy sytuacji, gdy nie podobają się nam myśli i uczucia, jakie te osoby, miejsca, zajęcia czy sytuacje w nas wywołują – rezygnujemy z nich, unikamy ich, odsuwamy na później zajmowanie się nimi lub wycofujemy się. Wobec czego zdarzyło ci się skapitulować?

---

---

---

---

---

**O – odwracanie uwagi.** W jaki sposób próbowałeś odwrócić swoją uwagę od tych myśli i uczuć (np. oglądanie telewizji, zakupy)?

---

---

---

---

---

**S – substancje, samouszkodzenia, inne strategie.** Jakimi substancjami próbowałeś się faszzerować (wliczając jedzenie i leki na receptę)? Czy kiedykolwiek próbowałeś uszkodzić swoje ciało (np. podejmując próby samobójcze, działania ryzykowne)? Czy stosowałeś jakieś inne strategie (np. nadmierne spanie)?

---

---

---

---

**Z – zastanawianie się.** Czy kiedykolwiek rozmyślałeś o tym, jak wyjść z trudnej sytuacji (np. obwiniając innych, zamartwiając się, przerabiając przeszłość, fantazjując, pozytywnie myśląc, rozwiązując problemy, stosując samokrytycyzm, analizując, próbując odnaleźć w czymś sens, dyskutując z samym sobą, zaprzeczając, krytykując siebie, udając, że coś nie jest istotne)? Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się: „A gdyby...”, „Gdybym tylko...”, „Dlaczego to właśnie ja?”, „To niesprawiedliwe!” i tak dalej?

---

---

---

---

Czy dzięki tym strategiom udało ci się pozbyć bolesnych myśli i uczuć na dłużej, tak że one już nie wróciły?

---

---

---

---

Jeśli stosowałeś te strategie przesadnie, w sztywny lub nieodpowiedni sposób, to jakie koszty poniosłeś w zakresie zdrowia, witalności, energii, relacji, pracy, czasu wolnego, pieniędzy, niewykorzystanych możliwości, zmarnowanego czasu lub bólu emocjonalnego?

---

---

---

---

---

---