

## Rozkładanie problemów na czynniki pierwsze

Formularz pomaga zebrać informacje na temat natury głównego wyzwania lub problemu, przed którym stoisz. Na początek streść w jednym, dwóch zdaniach, czego dotyczy ów główny problem lub kłopot:

---

---

---

---

Teraz opisz w jednym lub dwóch zdaniach, w jaki sposób ów problem lub kłopot wpływa na twoje życie, czego przez niego nie robisz lub kim nie jesteś:

---

---

---

---

Bez względu na rodzaj problemu (choroba fizyczna, trudna relacja, problem w pracy, kłopoty finansowe, trudności z wydajnością, strata bliskiej osoby, poważny uszczerbek na zdrowiu, zaburzenie kliniczne takie jak depresja) po rozłożeniu go na czynniki pierwsze zazwyczaj możemy wskazać cztery główne elementy, które w znacznym stopniu się do niego przyczyniają. Zostały one wskazane poniżej. W poszczególnych polach opisz jak najdokładniej swoje myśli, uczucia i działania, które pogarszają stojące przed tobą wyzwanie, problem lub kłopot.

**Zaprzątnięcie własnymi myślami**

Jakie wspomnienia, zmartwienia, obawy, autokrytyczne uwagi lub inne nieprzydatne myśli związane z tym problemem zaprzatają cię lub pochłaniają? Jakim myśłom pozwalasz na to, by cię wstrzymywały, by tobą rządziły albo cię załamywały?

**Działania pogarszające jakość życia**

Jakie twoje bieżące działania w długofalowej perspektywie pogarszają twoje życie (blokujesz się przez nie, marnujesz czas lub pieniądze, tracisz energię, ograniczają cię, pogarszają twoje zdrowie lub relacje, podtrzymują lub nasilają twoje problemy)?

**Zmagania z uczuciami**

Z jakimi emocjami, uczuciami, pragnieniami, impulsami lub doznaniemami związanymi z tym problemem walczysz, jakich unikasz, jakie starasz się stłumić lub jakich próbujesz się pozbyć?

**Unikanie trudnych sytuacji**

Jakich sytuacji, działań, ludzi lub miejsc unikasz albo od jakich trzymasz się z daleka? Z czego zrezygnowałeś, wycofałeś się, czego zaniechałeś? Co ciągle odkładasz na później?