Dziennik zachcianek

Sytuacja	Myśli	Emocje	Intensywność zachcianki 0-100%	Alternatywne, bardziej zrównoważone myśli i zachowanie
Co? Kiedy? Gdzie? Z kim?	*Co pojawiło się w mojej głowie tuż przed tym, jak poczułem pragnienie (myśl lub obraz)? Co było w tym najgorsze?*	*Jakie emocje czułem? Co czułem w swoim ciele? Gdzie to czułem?*		*Czy można spojrzeć na to w inny sposób? Co powiedziałby ktoś inny? Jakiej rady udzieliłbym przyjacielowi? Jaka jest najlepsza rzecz którą mogę zrobić? Co mogłoby pomóc lub pomogło najbardziej?*
PRZYKŁAD: Poniedziałkowa noc. Z partnerem w domu, tuż przed snem. Powiedział „Nie podoba mi się ten top na Tobie”.	*Krytykuje mnie– ma na myśli, że nie może mnie znieść.. Jestem bezużyteczny, gruby, głupi, brzydki. Jestem bezwartościowy. Muszę się napić/zjeść*	*Zraniony, zdenerwowany. Fizyczny głód w klatce piersiowej i brzuchu.*	*80%*	*Powiedziałem sobie: mogę chwilę to wytrzymać – poszedłem na spacer na pół godziny i głód przeszedł*

©Carol Vivyan 2010, permission to use for therapy purposes