

Formularz 2. Załącznik do tematu „Skąd się biorą emocje”

Zasady traktowania emocji (patrz też Formularz 1)	Rozwiązywanie problemu – zastosowanie kolejnych kroków do konkretnej sytuacji
<i>Co czuję? (co to za rodzaj emocji?)</i>	
<i>Kiedy, w związku z czym to czuję? Co to za sytuacja/zdarzenie/czyjeś zachowanie?</i>	
<i>Co o tym teraz myślę? (wpisz wszystkie – albo główne – myśli, które ci przychodzą do głowy, gdy przypominasz sobie tę sytuację)</i>	
<i>Jak inaczej można by rozumieć to zdarzenie/sytuację/zachowanie tej osoby</i>	
<i>Jakie działania mógłbym podjąć/co mógłbym zrobić/robić w związku z tą sytuacją (wydarzeniem, zachowaniem)?</i>	
<i>Czy mam pełną gotowość aby to zrobić/zacząć robić? Czy wystarcza mi umiejętności (odwagi, zdecydowania)? Jeśli nie – to co wydaje mi się za trudne?</i>	
<i>Kiedy, jak, z czyją pomocą miałbym się tego uczyć/nauczyć? Ile czasu na to potrzebuję?</i>	