

BE YOUR OWN INNER PEACE

czyli mapa, dzięki której poradzisz sobie z atakiem paniki

01 MIEJSCE

Opisz okoliczności swojego ostatniego ataku paniki:

1. _____

2. _____

3. _____

02 CZAS

Określ porę dnia, w której wystąpił

1. _____

2. _____

3. _____

03 CIAŁO

Opisz co czułaś w ciele - w głowie, rękach, okolicach brzucha, klatce piersiowej i w nogach:

1. _____

2. _____

3. _____

04 MYŚLI

Jakie zdania pojawiły się w Twojej głowie?

1. _____

2. _____

3. _____

05 ZACHOWANIA

Co chciałaś wtedy zrobić?

1. _____

2. _____

3. _____

06 DO'S ~~AND DONT'S~~

- głębokie oddychanie 1 / 2 / 3
- skupianie się na otoczeniu 1 / 2 / 3
- przerwanie potoku myśli inną myślą 1 / 2 / 3

BOSSIER