

FORMULARZ PISEMNEJ RSA

WZORCOWY FORMAT RSA

A. ZDARZENIE AKTYWUJĄCE
Spostrzegłeś, że coś się wydarzyło.

ZA. TEST KAMERA:
Jeżeli spostrzegłeś coś, czego **nie** zarejestrowałaby kamera wideo, popraw na to, co kamera wideo by zarejestrowała w sytuacji A.

B. TWOJE PRZEKONANIA
Twoje szczere myśli o A
oraz twoje postawy
o każdym zdaniu B

ZB. ZDROWA DEBATA Z B:
Odpowiedz „tak” lub „nie” na każde racjonalne pytanie o każdym zdaniu B lub napisz ND (nie dotyczy). Następnie zapisz zdrowy, alternatywny dialog wewnętrzny dla każdej niezdrowej myśli B i „To jest zdrowe” dla każdej zdrowej myśli B.

B1
B2
i tak dalej

ZB1
ZB2
i tak dalej

KONSEKWENCJE
C. Odczucia emocjonalne
D. Działania

**OCZEKIWANE NOWE
UCZUCIA I ZACHOWANIA**
C. Nowe odczucia emocjonalne
D. Nowe działania

PIĘĆ PYTAŃ ZDROWEGO MYŚLENIA

1. Czy moje myślenie jest oparte na oczywistych faktach?
2. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi chronić moje życie i zdrowie?
3. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi osiągnąć moje bliższe i dalsze cele?
4. Czy moje myślenie najskuteczniej pomaga mi unikać najbardziej niepożądanych konfliktów lub rozwiązywać je?
5. Czy moje myślenie najskuteczniej pomoże mi nawykowo odczuwać emocje, jakie chcę odczuwać bez nadużywania żadnych substancji?

Niniejszy materiał pochodzi z książki prof. Maxie C. Maultsby`ego „Racjonalna Terapia Zachowania”, którą można zamówić przez internet pod adresem: www.paluki.tygodnik.pl/rtz. Osoby, które zakupiły książkę oraz ich pacjenci mają prawo do czynienia dowolnych ilości wydruku tej strony na potrzeby prowadzonej terapii. Niniejszy materiał jest chroniony prawem, niedozwolone jest dokonywanie zmiany treści lub modyfikowanie tych materiałów oraz umieszczanie ich na innych stronach internetowych.