Несколько объяснений

ДАТА _____

Этот бланк дополняет «Дневник защит». Заполняйте его в течение недели, раз в день или раз в несколько дней. Выбирайте ситуации, которые немного задели или озадачили вас: резкое сообщение, спор в очереди, неожиданная собственная реакция. Вспоминать тяжёлое не нужно, обычных эпизодов вполне достаточно. Задача здесь не в том, чтобы найти правильное название. Важнее заметить, где заканчиваются факты и начинаются догадки, и увидеть хотя бы ещё одно объяснение. Отвечайте коротко и своими словами. Если на какой-то вопрос ответа нет, оставьте строку пустой, это тоже результат.

1 Что произошло?

2 Что я знаю наверняка: что видно и слышно, без догадок?

3 Какие чувства у меня были?

4 Мои действия: что было сделано и сказано в ответ?

5 Каким было моё первое объяснение случившегося?

6 Какие ещё объяснения возможны? Хотя бы одно.

7 **Что мне помогло?**

8 **Чего мне стоила моя реакция?**

9 **Что хочу попробовать в следующий раз?**

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/pz