



ДЕ ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ НА ЕМОЦІЙНОМУ СПЕКТРІ?



SMART
Family & Friends

Відчай

Надія

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Самотній

На зв'язку

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Жах / страх

Безпечно

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Безпорадний

Уповноважений

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Тривожний

Спокійний

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Розчарований

Задоволений

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Виснажений

Мотивований

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Терапевти CRAFT використовують шкали, подібні до цих, щоб оцінити прогрес сім'ї та друзів.

Ведення запису власних шкал емоційної оцінки дозволить вам відстежувати, як ваше емоційне благополуччя змінюється з часом. Спробуйте записати свої ваги в щоденник. Озираючись назад і порівнюючи те, де ви є сьогодні, з тим, де ви були, коли починали, може бути чудовим мотиватором. Це особливо вірно, коли ви досягаєте одного з тих періодів, коли здається, що нічого з того, що ви робите, не змінює ситуації.

"«Якщо є один головний «факт» у світі зміни поведінки, то це те, що люди, які записують важливу інформацію про своє життя, є людьми, які, швидше за все, досягнуть успіху у внесенні важливих змін у своє життя».

~GYLOS

