

Dzienniczek Samodociekania (RO DBT)

Opracowanie na podstawie T.R. Lynch, 2018, 2021

Jak korzystać z dzienniczka?

Wypełniaj ten dzienniczek codziennie lub po trudnym doświadczeniu emocjonalnym. Skup się na uważnej obserwacji, refleksji i ćwiczeniu samodociekania – kluczowej umiejętności RO DBT.

Ocena nastroju (0–10)

0 = bardzo zły nastrój, 10 = bardzo dobry nastrój.

Dzisiejszy nastrój: _____

1. Opis sytuacji

Co dokładnie się wydarzyło? Gdzie i kiedy miało to miejsce? Kto był zaangażowany?

Przykład: Podczas spotkania z przyjaciółką zasugerowałem wspólny wyjazd, a ona zmieniła temat. Poczułem się zignorowany.

2. Doznania cielesne i emocje

Jakie emocje odczuwałeś? Jakie zmiany fizyczne zauważyłeś w ciele?

Przykład: Napięcie w klatce piersiowej, ucisk w żołądku. Emocje: smutek, frustracja.

3. Automatyczne myśli i przekonania

Jakie myśli pojawiły się automatycznie? Jakie przekonania mogły wpłynąć na interpretację sytuacji?

Przykład: "Nie jestem dla niej ważny", "Zawsze się narzucam", "Znów zrobiłem coś źle".

4. Zachowania i impulsy

Jak zareagowałeś? Jakie miałeś impulsy (np. wycofanie się, atak)?

Przykład: Zamilkłem i szybko zmieniłem temat. Miałem ochotę zakończyć spotkanie i wyjść.

5. Kontekst społeczny

Jakie były relacje między Tobą a innymi uczestnikami sytuacji? Czy obawiałeś się oceny lub odrzucenia?

Przykład: Zależy mi na tej przyjaźni. Bałem się, że moja propozycja była nie na miejscu.

6. Pytania samodociekające (Radical Openness)

Zatrzymaj się i zapytaj: Czy możliwe, że coś przeoczyłem? Czy moja reakcja była elastyczna? Czy to, co zrobiłem, sprzyjało więzi?

Przykład: Może ona była po prostu zmęczona lub zestresowana czymś innym. Mogłem zapytać: 'Czy to zły moment, żeby o tym rozmawiać?'

7. Co zrobiłem lub mogłem zrobić inaczej?

Jakie miałeś alternatywy? Co zrobisz następnym razem?

Przykład: Mogłem spokojnie wrócić do tematu później albo zapytać, co ją teraz zajmuje..

8. Czego się uczę o sobie?

Jakie nowe spostrzeżenia zauważasz? Czy coś Cię zaskoczyło?

Przykład: Często zakładam, że jestem ignorowany, nawet bez dowodów. Chcę ćwiczyć pytanie, zanim wyciągnę wnioski.
