



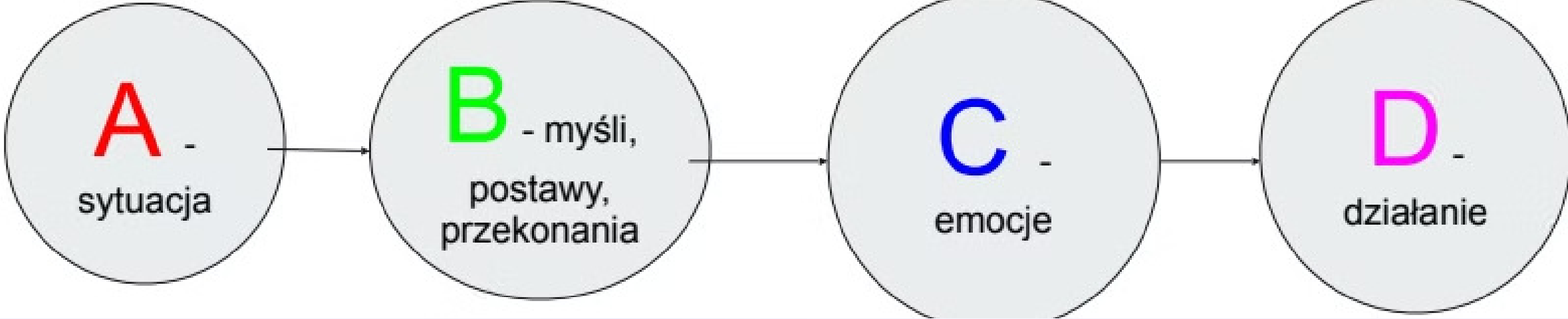
ABC emocji - Samopomoc

Miletta Killam

ABC emocji to model samopomocy. Pomaga zrozumieć związek między myślami, emocjami i zachowaniem. Celem jest racjonalne myślenie i lepsze radzenie sobie z emocjami.



by PsychArts Miletta Killam



Model Podstawowy ABC



A - Activating Event

Wydarzenie aktywujące, sytuacja wyzwalająca.

B - Beliefs

Przekonania, myśli i interpretacje dotyczące sytuacji.

C - Consequences

Konsekwencje emocjonalne i behawioralne wynikające z przekonań.

Procesy poznawcze i emocje

Procesy poznawcze

Myśli, przekonania, opinie i idee.

Emocje

Odczucia emocjonalne, uczucia. Zwykle jednowyrazowe rzeczowniki lub przymiotniki.



Fakty a emocje

Fakty

Fakty same w sobie nie wywołują emocji.

Interpretacja

To nasza interpretacja faktów wpływa na emocje.

Reakcja

Sami wytwarzamy emocje poprzez nasze przekonania o faktach.



Myślenie racjonalne

- 1 Orientacja na rzeczywistość**
Emocjonalnie zdrowi ludzie są zorientowani na rzeczywistość.
- 2 Produktywne życie**
Dążą do produktywnego życia i osiągnięcia celów.
- 3 Akceptacja**
Starają się osiągnąć maksymalną osobistą i społeczną akceptację.
- 4 Unikanie konfliktów**
Unikają niepożądanych konfliktów wewnętrznych i z innymi ludźmi.



Zasady Racjonalnego Myślenia - Część 1

1

Oparcie na faktach

Racjonalne myślenie opiera się na oczywistych faktach.

2

Ochrona życia i zdrowia

Racjonalne myślenie chroni życie i zdrowie niezależnie od okoliczności.

3

Osiąganie celów

Racjonalne myślenie pomaga skutecznie osiągać osobiste cele.



Zasady Racjonalnego Myślenia - Część 2

1

Minimalizacja konfliktów

Racjonalne myślenie minimalizuje konflikty wewnętrzne i z otoczeniem.

2

Kontrola emocji

Racjonalne myśli pomagają kontrolować emocje bez używania substancji.

3

Zdrowe samopoczucie

Racjonalne myślenie prowadzi do lepszego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Podsumowanie ABC emocji



Świadomość

Rozpoznawanie związku między myślami a emocjami.



Równowaga

Dążenie do racjonalnego myślenia i emocjonalnej stabilności.



Rozwój

Ciągłe doskonalenie umiejętności radzenia sobie z emocjami.

