

## **TRZY TYPY SYSTEMU REGULACJI EMOCJI**

### **System wykrywania zagrożeń i chronienia siebie**

Jak często uruchamia się Twój system wykrywania zagrożeń i chronienia siebie?

Jakie rzeczy (sytuacje, doświadczenia, myśli lub wspomnienia) to powodują?

Po aktywacji tego systemu, jak silnie go odczuwasz w skali od 1 do 10, gdzie 1 to słabo a 10 bardzo mocno?

Jakie emocje związane z zagrożeniem (np. gniew, lęk) są wywoływane w takich sytuacjach?

W jaki sposób chcesz się zachować, gdy ten system jest aktywny (np. agresja, ucieczka, unikanie, uleganie)?

Co się pojawia w Twoim mózgu, gdy ten system zostanie uruchomiony (np. myślenie, martwienie się, ruminowanie, wyobrażanie)? Jakie masz myśli?



## **System dążenia i zdobywania zasobów**

Jak często uruchamia się Twój system dążenia i zdobywania zasobów?

Jakie rzeczy (sytuacje, doświadczenia, myśli lub wspomnienia) to powodują?

Po aktywacji tego systemu, jak silnie go odczuwasz w skali od 1 do 10, gdzie 1 to słabo a 10 bardzo mocno?

Jakie emocje (np. podekscytowanie, pragnienie, radość) odczuwasz w tych sytuacjach?

W jaki sposób chcesz się zachować, gdy ten system jest aktywny (osiąganie, zdobywanie, świętowanie)?

Co się pojawia w Twoim mózgu, gdy ten system zostanie uruchomiony (np. myślenie, martwienie się, ruminowanie, wyobrażanie)? Jakie masz myśli?



## **System kojenia i afiliacji**

Jak często uruchamia się Twój system kojenia i afiliacji?

Jakie rzeczy (sytuacje, doświadczenia, myśli lub wspomnienia) to powodują?

Po aktywacji tego systemu, jak silnie go odczuwasz w skali od 1 do 10, gdzie 1 to słabo a 10 mocno?

Jakie emocje odczuwasz (np. zadowolenie, spokój) w tych sytuacjach?

W jaki sposób chcesz się zachować, gdy ten system jest aktywny (relaksowanie się, opiekowanie się, troska)?

Co się pojawia w Twoim mózgu, gdy ten system zostanie uruchomiony (np. myślenie, martwienie się, ruminowanie, wyobrażanie)? Jakie masz myśli?

Możesz teraz narysować trzy okręgi symbolizujące u Ciebie każdy z tych systemów. Okręgi mogą różnić się wielkością w zależności od tego jak często przeżywasz emocje związane z danym systemem. Patrząc na nie, możesz odpowiedzieć sobie na poniższe pytania.

- Czy Twoje systemy są w równowadze?
- Czy któryś z tych systemów uruchamia się częściej i silniej niż pozostałe?
- Czy któryś z tych systemów nie doświadczasz zbyt często? Czy trudno jest Ci doświadczać któregoś z tych systemów?

Na podstawie "The Compassionate Mind Workbook" Chris Irons, Elaine Beaumont