MÜCADELE ETMEYE karşı AÇIK OLMA

Bu formu, hem duygularınızla mücadele ettiğinizde hem de onlara yer açtığınızda neler olduğunu takip edebilmenize yardımcı olması için günde bir kere doldurunuz.

Mücadeleye Etmeye Karşı Açık Olma Egzersizi			
Gün/Tarih/Zaman Duygular/Hisler Sebep olan olaylar?	Bu duygularla ne kadar mücadele ettiniz? 0 =hiç 10 = çok fazla Mücadele süresince gerçekte ne yaptınız?	Duygularınız için yer açıp onların oldukları gibi var olmalarına izin verdiniz mi? Evet ise, bunu nasıl yaptınız?	Duygularınıza verdiğiniz tepkinin uzun vadeli etkileri neler oldu? Hayatınızı daha iyiye mi yoksa daha kötüye mi yönlendirdi?