

Kogo/co	Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)
PRZYKŁAD OBRACHUNKU URAZ				
Mam urazę do:	Przyczyna mojej urazy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię/ceniłem:
<i>Wymierł osobę, grupę, instytucję itd.</i>	<i>Co się stało? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, pełna pychy, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma itd.</i>	<i>Co ucierpiało/co chroniłeś przez swoją reakcję (np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, własność, szacunek, relację itd.)?</i>
Mój szef	Mój szef zganił mnie publicznie za spóźnienie się do pracy. Zakwestionował wobec wszystkich moje oddanie i etykę pracy.	W tym momencie poczułem się zawstydzony. Wytlumaczyłem się, przeprosiłem i obiecałem poprawę. Nie wspominałem o swoich zranionych uczuciach i poniżeniu. Nigdy nie kontynuowałem tematu. Jestem często krytyczny wobec sposobu przywództwa mojego szefa i jego decyzji. Czasami krytykuję go i wyśmiewam przy innych.	Nieszczerza (nie miałem dobrej wymówki) Lękliwa Wstydlawa Chroniąca siebie Złośliwa Krytyczna Dumna (pełna pychy) Mściwa Powodująca podziały	Szacunek mojego szefa Szacunek innych współpracowników Moja kariera Mój zarobek/praca Moje poczucie własnej wartości Spokojne miejsce pracy Moje ego Moja duma Opinie innych
PRZYKŁAD OBRACHUNKU LĘKÓW				
Czego się lękam:	Przyczyna mojego lęku:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię:
<i>Przykłady: samotności, porażki, odrzucenia, mojego szefa itd. (bądź konkretny)</i>	<i>Co się stało? Dlaczego się boję?</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, dumna (pełna pychy), lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma, gniewna itd.</i>	<i>Co chronił twoja reakcja? Miałeś jakieś oczekiwania, które się nie spełniły? Jakie pragnienia, marzenia czy nadzieje zostały zagrożone, utracone, zniszczone?</i>
Wystąpienia publiczne	Kiedyś w szkole podstawowej miałem przedstawić sprawozdanie wobec klasy. Zamarłem, kiedy przyszła moja kolej. Nie mogłem powiedzieć ani słowa. Dzieciaki trochę się ze mnie śmiały. Nie zaliczyłem zadania.	Trzymałem emocje na wodzy, kiedy wróciłem do domu, i poszedłem płakać w swoim pokoju. Moje inne stopnie były na tyle dobre, że moja średnia była dobra, więc moi rodzice nigdy się o tym nie dowiedzieli. Przez jakiś czas myślałem, że wszyscy uważają mnie za głupka. Postanowiłem za wszelką cenę unikać publicznych występów w szkole czy w pracy.	Lękliwa Wstydlawa Chroniąca siebie Nieszczerza Niepewna Krytyczna Kontrolująca Dumna (pełny pychy)	Sprawowanie kontroli Moje ego Mój sukces Opinia innych na temat mojej inteligencji Moja wygoda Moja duma

Kto/co	Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)
PRZYKŁAD KRZYWD, JAKIE MI WYRĄDZONO				
Kto/co mnie skrzywdził:	Przyczyna mojej krzywdy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię:
<i>Wymień osobę, grupę, instytucję itd.</i>	<i>Co się stało? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, pełna pychy, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma itd.</i>	<i>Co chronił twoja reakcja? Miałeś jakieś oczekiwania, które się nie spełniły? Jakie pragnienia, marzenia czy nadzieje, zostały zagrożone, utracone, zniszczone?</i>
Jim, mój były mąż	Popułnił cudzołóstwo.	Wycofałem się na wiele miesięcy, czując się przygnębiona, bezwartościowa, odrzucona i przegrana. Przysięgłem sobie, że już nigdy nie dam się tak zranić. Przypominałem często Jimowi o jego winie i wykorzystywałem ją, aby usprawiedliwić to, że go raniłem. Nie reagowałem na wyrażane przez niego potrzeby intymne. Po prostu nie mogłem mu przebaczyć.	Chroniąca siebie Wstydliva Kontrolująca Mściwa Złośliwa Lękliwa Samolubna Nieprzebacząca	Opinię Jima na mój temat Moje emocjonalne poczucie bezpieczeństwa Zaufanie do mojego męża Wierność mojego męża Moje panowanie nad sytuacją Moje poczucie komfortu Moją dumę
PRZYKŁAD KRZYWD, JAKIE WYRĄDZIŁEM INNYM				
Kogo/co zraniłem:	Wyrządziłem krzywdę, gdy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię:
<i>Wymień osobę, grupę, instytucję itd.</i>	<i>Napisz, w jaki sposób skrzywdziłeś innych (bądź konkretny).</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, dumna (pełna pychy), lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma, gniewna itd.</i>	<i>Co miałeś nadzieję zyskać, co wyrządziło tą krzywdę? Co chronił przez twoją reakcją? (np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobra materialne, szacunek, relację itd.)</i>
Mój brat	Wziąłem bez pytania jego 50 złotych, aby kupić sobie płytę z muzyką. Zamierzałem mu je oddać, ale nie zrobiłem tego. Nie zauważył tego.	Trzymałem to w sekrecie. „Jeśli o tym nie wie, to go to nie boli”. Lekceważyłem to jako nic poważnego, mówiłem sobie: „Kiedyś się tym zajmę” i usprawiedliwiam swoje postępowanie, bo „i tak jest mi winien”.	Samolubna Nieuczciwa Lękliwy Lekceważąca Osądzająca Samousprawiedliwiająca siebie	Muzykę Pieniądze Spokój Zaufanie mojego brata/ jego opinii na mój temat

Kto/co	Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)
PRZYKŁAD KRZYWD, JAKIE MI WYRĄDZONO				
Kto/co mnie skrzywdził:	Przyczyna mojej krzywdy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię:
<i>Wymień osobę, grupę, instytucję itd.</i>	<i>Co się stało? Dlaczego jestem zły lub rozgoryczony?</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, pełna pychy, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma itd.</i>	<i>Co chroniła twoja reakcja? Miałeś jakieś oczekiwania, które się nie spełniły? Jakie pragnienia, marzenia czy nadzieje, zostały zagrożone, utracone, zniszczone?</i>
Jim, mój były mąż	Popełnił cudzołóstwo.	Wycofałam się na wiele miesięcy, czując się przygnębiona, bezwartościowa, odrzucona i przegrana. Przysięgłam sobie, że już nigdy nie dam się tak zranić. Przypominałam często Jimowi o jego winie i wykorzystywałam ją, aby usprawiedliwić to, że go raniłam. Nie reagowałam na wyrażane przez niego potrzeby intymne. Po prostu nie mogłam mu przebaczyć.	Chroniąca siebie Wstydliva Kontrolująca Mściwa Złośliwa Lękliwa Samolubna Nieprzebaczająca	Opinię Jima na mój temat Moje emocjonalne poczucie bezpieczeństwa Zaufanie do mojego męża Wierność mojego męża Moje panowanie nad sytuacją Moje poczucie komfortu Moją dumę
PRZYKŁAD KRZYWD, JAKIE WYRĄDZIŁEM INNYM				
Kogo/co zraniłem:	Wyrządziłem krzywdę, gdy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała, że cenię:
<i>Wymień osobę, grupę, instytucję itd.</i>	<i>Napisz, w jaki sposób skrzywdziłeś innych (bądź konkretny).</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w reakcji na przyczynę (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Na przykład: samolubna, dumna (pełna pychy), lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieszczerza, nieuprzejma, gniewna itd.</i>	<i>Co miałeś nadzieję zyskać, co wyrządziło tą krzywdę? Co chroniłeś przez swoją reakcją? (np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobra materialne, szacunek, relację itd.)</i>
Mój brat	Wziąłem bez pytania jego 50 złotych, aby kupić sobie płytę z muzyką. Zamierzałem mu je oddać, ale nie zrobiłem tego. Nie zauważył tego.	Trzymałem to w tajemnicy. „Jeśli o tym nie wie, to go to nie boli”. Lekceważyłem to jako nic poważnego, mówiłem sobie: „Kiedyś się tym zajmę” i usprawiedliwiam swoje postępowanie, bo „i tak jest mi winien”.	Samolubna Nieuczciwa Lękliwy Lekceważąca Osądzająca Samousprawiedliwiająca siebie	Muzykę Pieniądze Spokój Zaufanie mojego brata/ jego opinii na mój temat