



ANNA KUPRYJANIUK
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

*ĆWICZENIE: INWENTARZ STRAT

* zalecane do wykonania podczas uczestniczenia w procesie psychoterapii, niż autoterapii

To ćwiczenie pomoże Ci rozpoznać, jakie straty stały się Twoim udziałem w wyniku życia w dysfunkcyjnej rodzinie. W pierwszej kolumnie wpisz wszystko co straciłeś/ straciłaś, z czego musiałeś/ musiałaś zrezygnować albo czego negatywnego (może nawet traumatycznego) doświadczyłeś/ doświadczyłaś wskutek dorastania w swojej rodzinie. To mogą być straty bardzo „konkretne” jak śmierć bliskiej osoby lub mniej „namacalne”, jak brak poczucia bezpieczeństwa w domu rodzinnym. Opisz straty wpisz jakie emocje pojawiają się gdy myślisz o tej stracie, na przykład: poczucie opuszczenia, złość, poczucie osamotnienia, wstyd, lęk, poczucie winy, żal, smutek i inne.

STRATA	EMOCJE

Gdyby pojawiły się myśli samobójcze, a szczególnie plan samobójczy napisz na: kupryjaniukanna@gmail.com wraz z podaniem swojego aktualnego adresu/ kontaktu telefonicznego do Ciebie.