



Moduł terapeutyczny 7: Empatyzowanie

Ćwiczenie 7.2 Wpływ zewnętrznych czynników na stan psychiczny i myśli

Czynnik	Jaki wpływ? Czy staję się agresywny, smutny, nerwowy, wesoły itp.? Inne możliwe reakcje? (np.: "Kiedy nie śpię wystarczająco długo staję się pobudzony i nerwowy następnego dnia")
Stres	
Alkohol	
Narkotyki	
Pogoda/ Naświetlenie	
Leki	
Brak snu	
Inne	