

Дневник стресс-серфингиста

А. Как вы реагируете?			
1.	Эмоция	направлена на	
2.	Мысль		
3.	Действие		
4.	Чего вы хотели?		
5.	Чего вы боялись?		
Б. Какую норму затрагивает стрессор?			
Прямота	Справедливость	Чистоплотность	
Учтивость	Усердие/достижение	Нежность	
Терпение	Обязательность	Бережливость	
Послушание	Аккуратность/порядок	Пунктуальность	
В. Какая потребность вовлечена?			
	ПОВЕДЕНИЕ	ОТНОШЕНИЕ	
		ЗАВИСИМОЕ	ОЦЕНКА
			ИЗБЕГАЮЩЕЕ
КОНТАКТ	АКТИВНОЕ (А)	Бестактно навязываюсь, вторгаюсь	Отталкиваю, отстраняюсь, игнорирую
	РЕАКТИВНОЕ (Р)	Требую и пытаюсь привлечь внимание	Избегаю внимания к себе, замыкаюсь
УДОВОЛЬСТВИЕ	А	Жадно ищу контакта, поглощаю и агрессивно проявляю нежность	Испытываю отвращение, избегаю боли, лишаю нежности, проявляю грубость
	Р	Ожидаю, что люди или вещи принесут мне удовольствие	Смущаются, когда кто-то делает мне приятно
ЛЮБОВЬ	А	Чрезмерно привязываюсь, люблю	Лишаю привязанности, не люблю, ненавижу
	Р	Требую любви, печалюсь о потере, ревную	Избегаю любви
ЗАБОТА	А	Слишком забочусь, оберегаю, сдерживаюсь, позволяю ранить себя	Пренебрегаю чужими интересами, атакую, причиняю боль.
	Р	Жду/требую заботы и справедливости, беспомощно полагаюсь, обижаюсь	Отказываюсь от помощи, полагаюсь только на себя
ВРЕМЯ	А	Уделяю объекту больше времени, чем нужно в ущерб всему	Отказываю во времени, даже когда оно есть
	Р	Требую времени, сучусь, боюсь опоздать	Обделяю себя временем в пользу того, что «важнее»
ДОВЕРИЕ	А	Даю свободу действий и не вмешиваюсь	Контролирую, требую, подозреваю, сомневаюсь, вмешиваюсь
	Р	Требую доверия и независимости	Сомневаюсь в себе, подчиняюсь, ищу руководства, уступаю
СМЫСЛ	А	Агрессивно и безапелляционно высказываю свое мнение	Отрицаю, сомневаюсь, испытываю страх и отчаяние, лень и вялость
	Р	Полагаюсь на чужие суждения, заимствую смысл	Игнорирую чужие суждения
ИДЕАЛ	А	Идеализирую объект, отрицая его ошибки, вину и изъяны. Подражаю	Обесцениваю, презираю, унижаю, обвиняю
	Р	Самоутверждаюсь, хвастаюсь, ставлю себя в центр внимания, отрицаю свои недостатки и вину	Теряю ориентиры и мотивацию, унижаюсь, обесцениваю себя, чувствую свою никчемность и вину