

**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 |  |

Ćwiczenie do modułu 7: empatyzowanie