

Gondolat-stop napló – Ruminációt kezelő mini rutin

Napi maximum 5-10 perc

1. Mi volt a helyzet? Írd le két mondatban.

Példa: „Bementem a terembe, halknak éreztem a hangom.”

2. Mit jósoltam előtte? Írd le egy mondatban.

Példa: „Azt hittem, kinevetnek / észreveszik, hogy zavarban vagyok.”

3. Mi történt a valóságban? Mik a tények 1–2 mondatban?

Példa: „Rám nézett, visszaköszönt.” „Senki nem szólt semmit.”

4. Milyen tanulságot tudok levonni ebből? Írj le egy gondolatot.

Példa: „Nem vált be a sejtésem.” „Túlizgultam.”

5. Mi a következő kicsi lépésem?

Példa: „Holnap is így köszönök.”„Holnap megkérdezem XY-tól a házit.”

6. Lezáró mondat

Példa: “Ennyi volt mára. A helyzet lezárva**.”**