

Mamologija

ACT matrica

Koristimo je kako bismo osvijestili kako izbjegavanju patnju.

PONAŠANJA NA VAN (ŠTO KAMERA MOŽE ZABILJEŽITI)

**Što radim da izbjegnem
patnju, kad se ponašam
suprotno od ono što mi je
važno?**

Ponašanja:

**Kad mi je teško, kad
patim, što se pojavljuje?**

Misli:

Emocije:

Tjelesne senzacije: