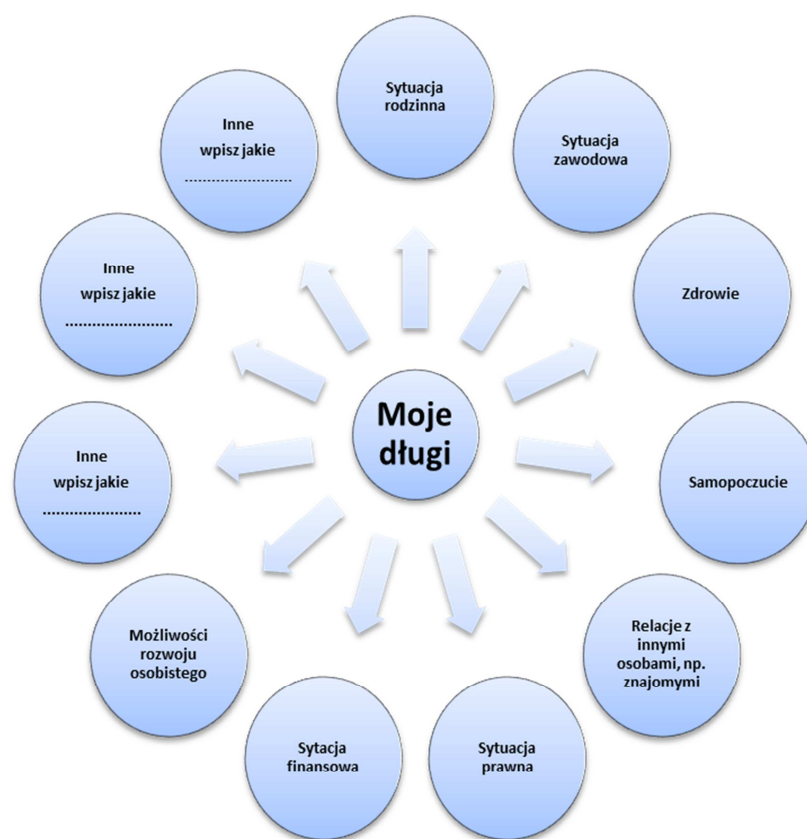


## Bilans szkód

1. Określ jak Twoje zadłużenie wpływa na podstawowe sfery życia/w wolnych kołach możesz wpisać inne obszary. Obok kół oznaczających poszczególne dziedziny życia wpisz hasłowo charakterystyczne przykłady głównych problemów jakich doświadczasz z powodu zadłużenia.



2. Oceń, w której sferze skutki zadłużenia są na dziś dla Ciebie najbardziej dolegliwe – zakreśl to koło. Uzasadnij swój wybór podając b. szczegółowe przykłady. Np. Rodzina – separacja, alimenty; Zdrowie – źle sypiam, cierpię na wrzody żołądka, itd.

3. Określ /korzystając z listy uczuć/ jakie uczucia pojawiały się u Ciebie w trakcie pracy nad tym zestawieniem, co czujesz patrząc na to teraz ?

4. Opisz w jaki sposób unikałeś/eś myślenia o powyższych faktach kiedyś, jak się przed tym broniłeś w przeszłości ?

5. Określ co dało Ci wykonanie tego zadania, jakie pojawiły się myśli, refleksje ?

*Uczestnicy zajęć kolejno prezentują swe prace w grupie, dzielą się własnymi doświadczeniami, przekazują informacje zwrotne.*

Zadanie domowe

Kontynuuj pracę analizując nie tylko szkody w innych sferach życia, ale wzajemne powiązania problemów z różnych dziedzin. W b. osobistych sprawach problem możesz omówić indywidualnie z wybranym konsultantem, psychologiem lub na mityngu DA.