

kroki prowadzące do pozyskania
umiejętności rozwiązywania problemów
(np. natrętnych myśli o jedzeniu)

1. jak najszybsze rozpoznanie problemu (już zanim te myśli się pojawią, mogę zaobserwować schemat kiedy pojawiają się najczęściej i je przewidzieć)
2. dokładne określenie problemu (z jakim aspektem są związane te myśli)
3. rozważenie jak największej liczby rozwiązań (co zrobię, jak te myśli się pojawią)
4. przeanalizowanie skutków, każdego rozwiązania (zastanawiam się jakie efekty przyniesie moje alternatywne działanie - opis poniżej)
5. wybór najlepszego rozwiązania lub kombinacji rozwiązań (na podstawie doświadczeń mogę wybierać najlepsze dla mnie rozwiązania, mam zgodę na to, aby zmieniały się one w czasie)
6. postępowanie zgodnie z wybranym rozwiązaniem (systematyczne wprowadzanie alternatywnych zachowań)

elementy jakie zawiera skuteczne rozwiązanie problemu (alternatywne zachowania)

1. musi być aktywne , angażować nasze myśli i uwagę (sprzątanie raczej odpada)
2. musi być przyjemne (nie traktujemy tego jak obowiązku)
3. musi być realistyczne (czyli coś co jesteśmy w stanie zrobić)

