

# Model poznawczy – raport

Obszar		Społeczność			
Kto?	Ja	Kiedy?	2025-04-06	Gdzie?	Berlin
Opis sytuacji					
brak pracy, lęk przed przeprowadzką, tysiące pytań czy warto zostać, szukając pracy					
Myśli automatyczne					
nie uda mi się zatrzymać w Berlinie					
Emocje i nastroje					
Emocja 1	Strach - Zmartwienie			80%	
Emocja 2	Złość - Rozgoryczenie			20%	
Reakcje behawioralne – impuls (co zrobiłem/najchętniej bym zrobił)					
zajmować myśli głupotami na internecie, dołuje mnie strasznie rozpoczęcie czegokolwiek a zwłaszcza szukanie pracy					
<input checked="" type="checkbox"/> Zadziałalem wg impulsu			<input type="checkbox"/> Nie zadziałalem wg impulsu		
Dowody za myślą automatyczną					
z tyloma ofertami i moim chwilowo biernym podejściem faktycznie nie znajduję pracy i będzie dupa z Berlina					
Dowody przeciw myśli automatycznej					
cud?					
Myśl alternatywna					
tutaj jedynie mam pomysł żeby rozpisac za i przeciw					