



# KOLEKCJA EMDR SUD I VOC

**AUTOR** ©Ana M. Gómez, 2020

ILUSTRACJE CONSTANZA RODRIGUEZ R.

[www.anagomez.org](http://www.anagomez.org)



# Skala Dyskomfortu



KIEDY MYŚLISZ O TYM,  
CO CI SIĘ  
PRZYDARZYŁO, JAK  
BARDZO  
JEST TO PRZYKRE,  
DENERWUJĄCE LUB  
UCIĄŻLIWE TERAZ W  
SKALI OD 0 DO 10?



## SKALA DYSKOMFORTU

KIEDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB UCIAŹLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?



# Skala Dyskomfortu

©ANA GÓMEZ, 2017  
WWW.ANAGOMEZ.ORG

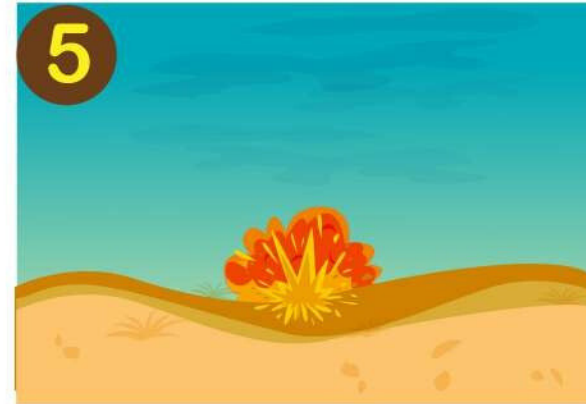
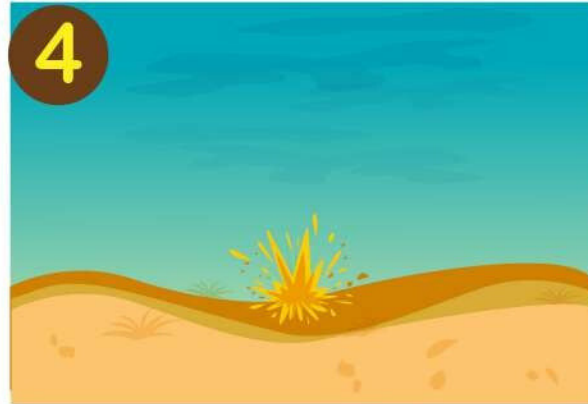
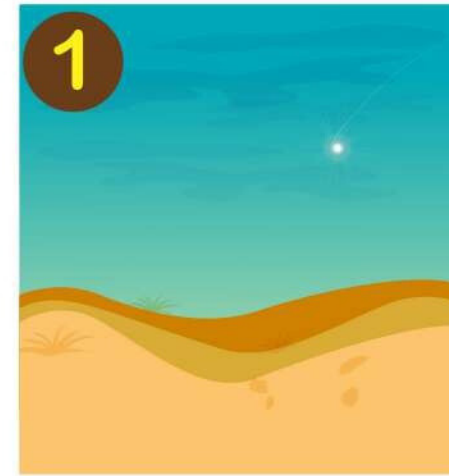
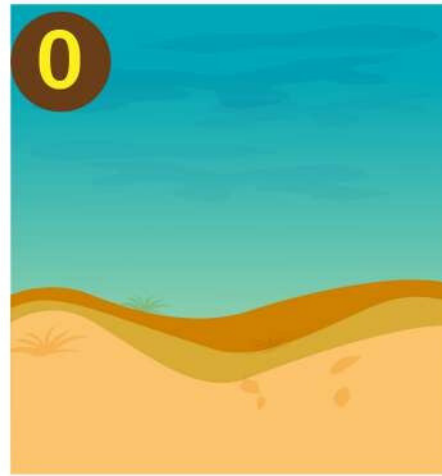


KIEDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB UCIAŹLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?

# SKALA DYSKOMFORTU

©ANA GÓMEZ, 2021 · WWW.ANAGOMEZ.ORG

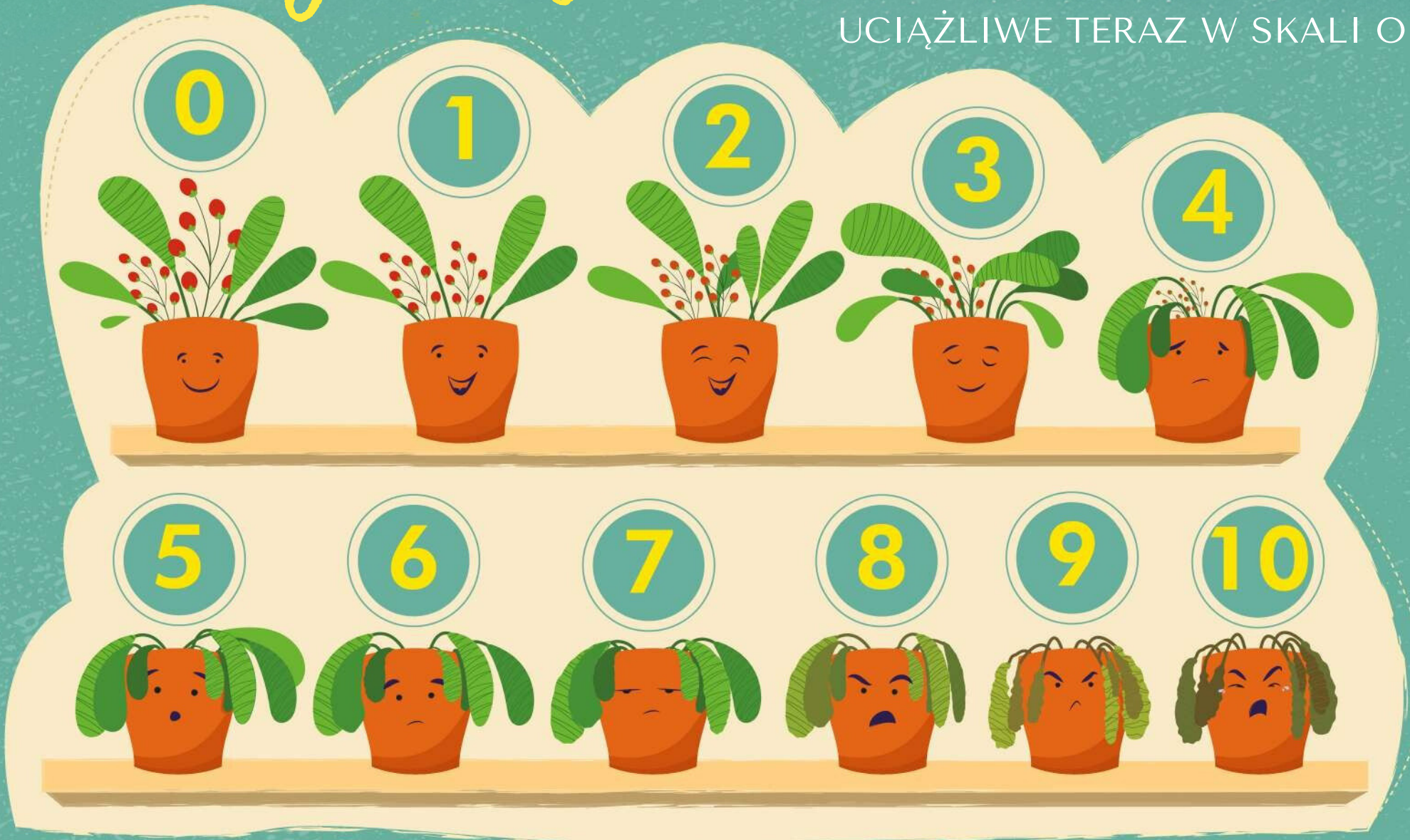
KIEDY MYŚLISZ O TYM,  
CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO  
JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB  
UCIĄŻLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?





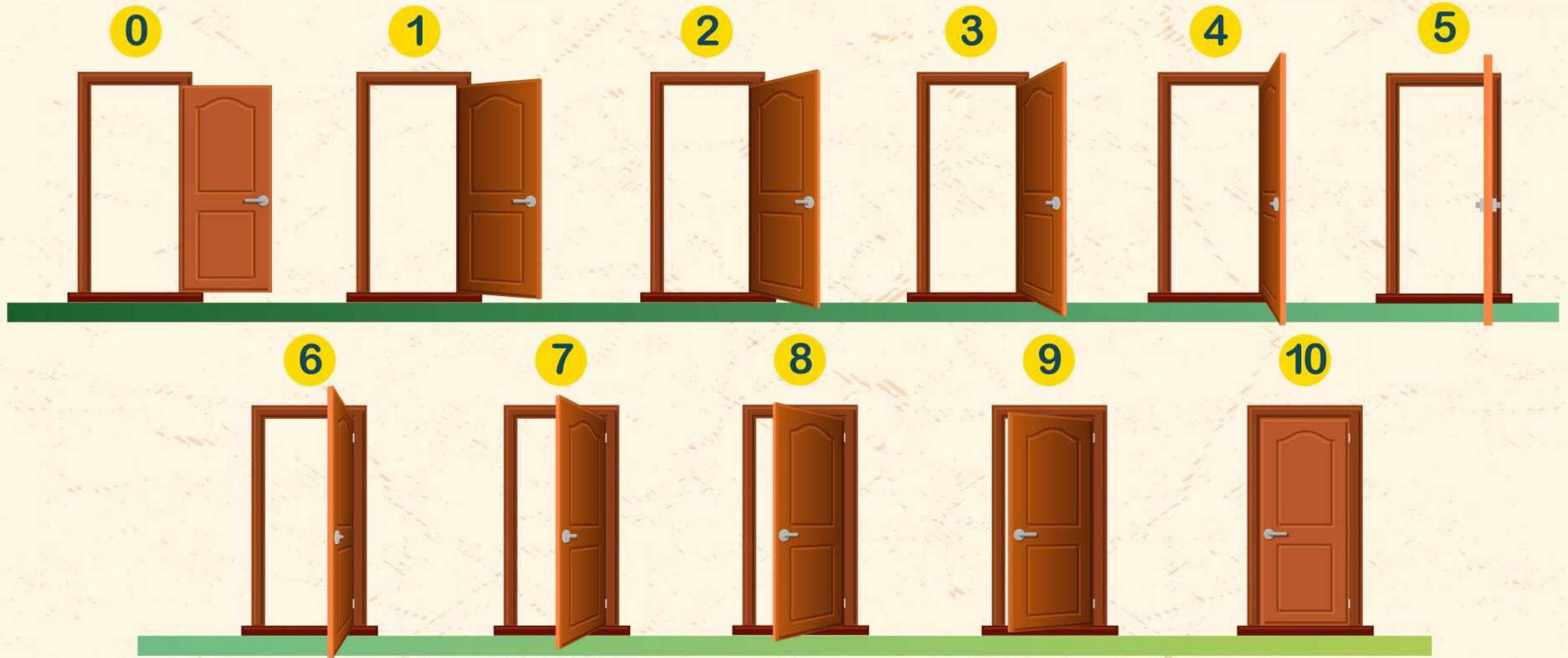
# Skala Dyskomfortu

KIEDY MYŚLISZ O TYM,  
CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO  
JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB  
UCIĄŻLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?



# Skala Dyskomfortu

© ANA GÓMEZ, 2017 • WWW.ANAGOMEZ.ORG

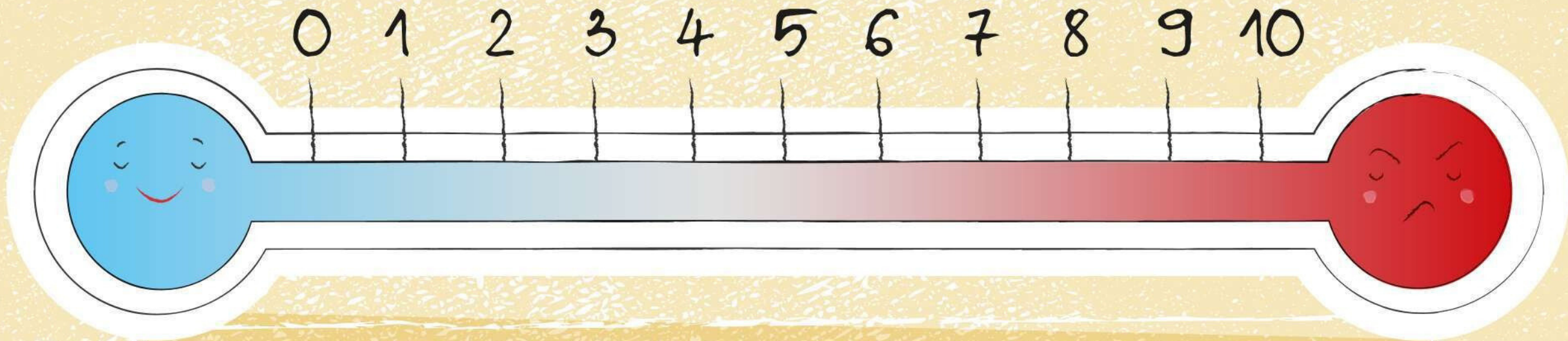


**KIEDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB UCIAŹLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?**



# Skala Dyskomfortu

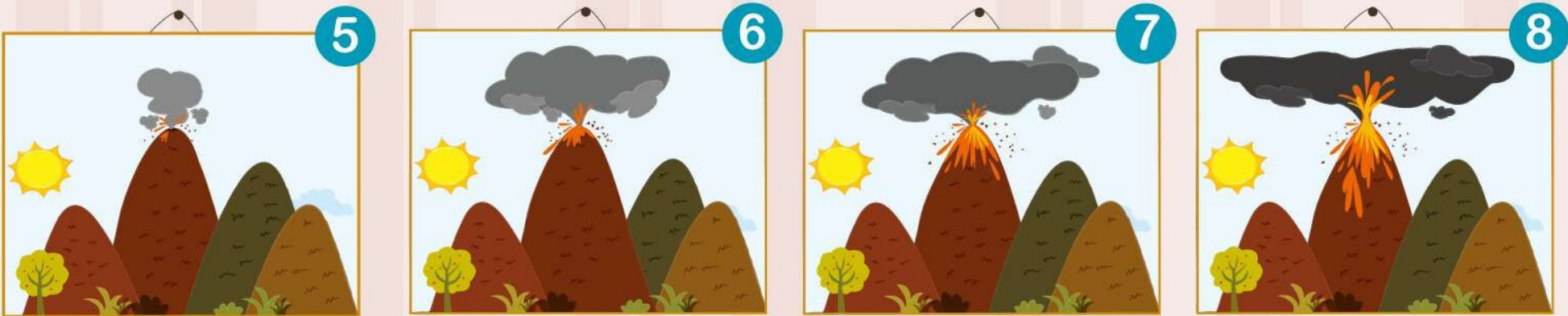
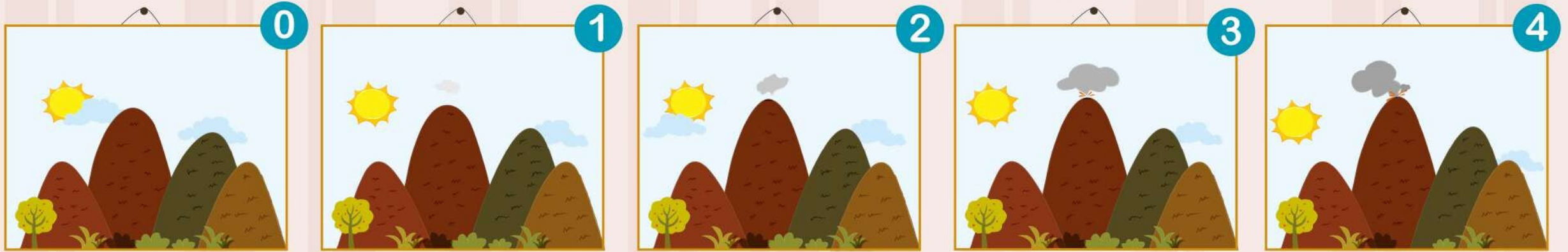
© ANA GÓMEZ, 2021 · WWW.ANAGOMEZ.ORG



**KIEDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK  
BARDZO JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB  
UCIĄŻLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?**



# Skala Dyskomfortu

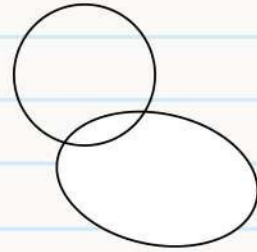


KIEDY MYŚLISZ O TYM,  
CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO, JAK BARDZO  
JEST TO PRZYKRE, DENERWUJĄCE LUB  
UCIĄŻLIWE TERAZ W SKALI OD 0 DO 10?

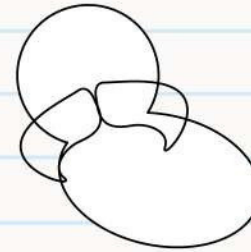
# SKALA MYŚLI

JEŚLI PIES JEST DOBRĄ MYŚLĄ... JAK  
PRAWDZIWA I ILE Z NIEJ JEST W TOBIE OD 1  
DO 7, GDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ  
PRZYDARZYŁO?

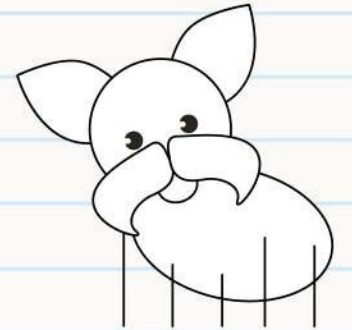
1 JEST NIEPRAWDZIWE, A 7 JEST BARDZO  
PRAWDZIWE



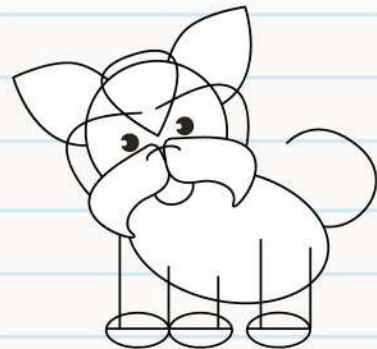
1



2



3



4



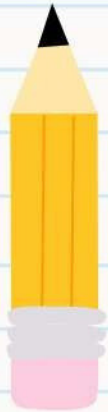
5



6



7





# SKALA MYŚLI

KIEDY MYŚLISZ O TYM, CO CI SIĘ PRZYDARZYŁO,  
JAKI SAMOCHÓD POKAZUJE MYŚL KTÓRA WYDAJE  
SIĘ WIĘKSZA I PRAWDZIWSZA WEWNĄTRZ  
CIEBIE?



1

Stary  
samochód  
to twoja nefajna  
i stara myśl



3



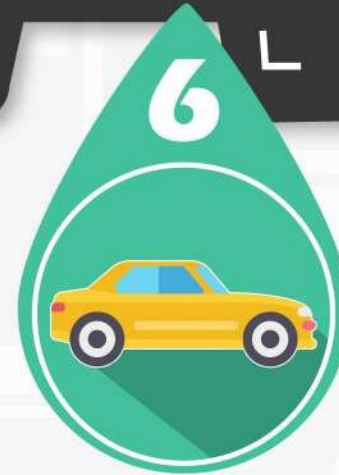
2



4



5



6



7

Nowy  
samochód to  
Twoja nowa i  
dobra myśl

JEŚLI MOTYL TO TWOJA Dобра MYŚL...

# SKALA MYŚLI



1



2



3



4



5



6



7

Jak prawdziwa i wielka jest ta dobra myśl w tobie teraz, gdy myślisz o tym, co ci się przydarzyło?

©ana go´mez, 2019  
WWW.ANAGOMEZ.O  
RG



# SKALA MYŚLI

© ANA GÓMEZ, 2021 · WWW.ANAGOMEZ.ORG

Jeśli kurczak  
to twoja dobra myśl...



Jak prawdziwa i wielka jest ta dobra myśl w tobie teraz, gdy  
myślisz o tym, co ci się przydarzyło?

# SKALA MYŚLI

©ANA GÓMEZ, 2017 · WWW.ANAGOMEZ.ORG



Jak prawdziwa i wielka jest ta dobra myśl w tobie od 1 do 7, gdy myślisz o tym, co ci się przydarzyło?

1 jest nieprawdziwa i mała, a 7 jest bardzo prawdziwa i wielka



# SKALA MYŚLI

© ANA GÓMEZ, 2017 · WWW.ANAGOMEZ.ORG

Jeśli żaba to twoja dobra myśl...

Jak prawdziwa i wielka jest ta dobra myśl w tobie teraz, gdy myślisz o tym, co ci się przydarzyło?



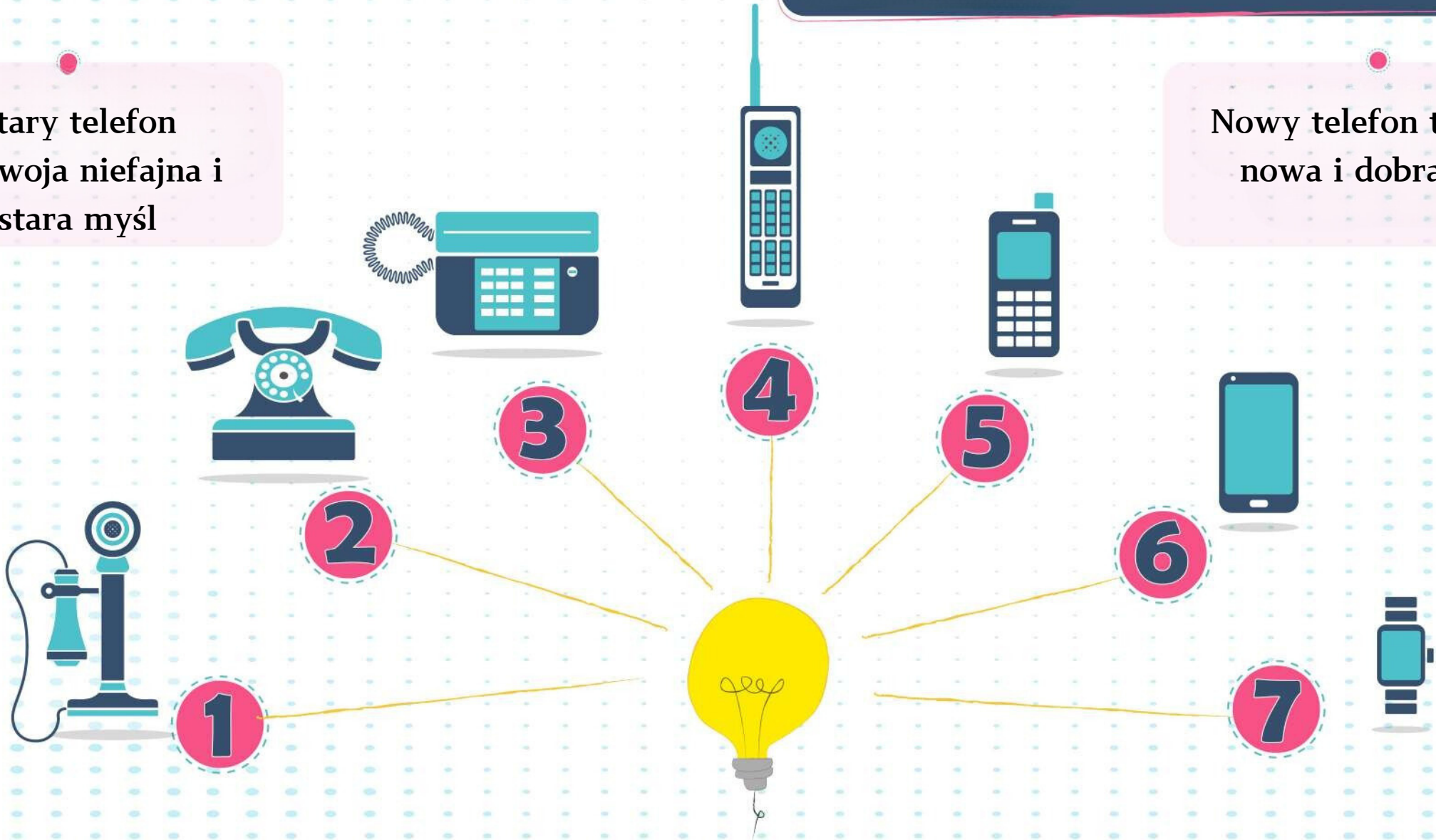
# SKALA MYŚLI

© ANA GÓMEZ, 2017 · WWW.ANAGOMEZ.ORG

Stary telefon  
to twoja niefajna i  
stara myśl

Kiedy myślisz o tym, co ci się przydarzyło, jaki telefon  
najlepiej pokazuje myśl, która jest w tobie bardziej  
prawdziwa i większa?

Nowy telefon to twoja  
nowa i dobra myśl

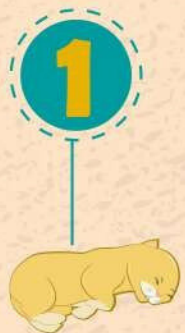




# SKALA MYŚLI

© ANA GÓMEZ, 2017 · WWW.ANAGOMEZ.ORG

Jeśli kot to twoja dobra  
myśl...



1



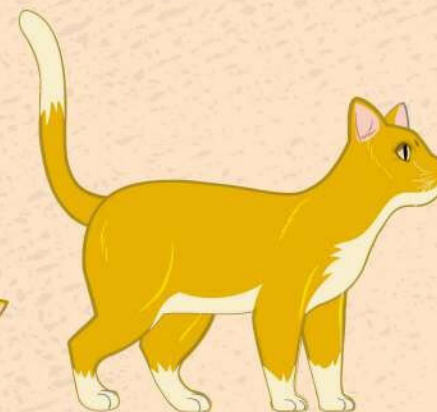
3



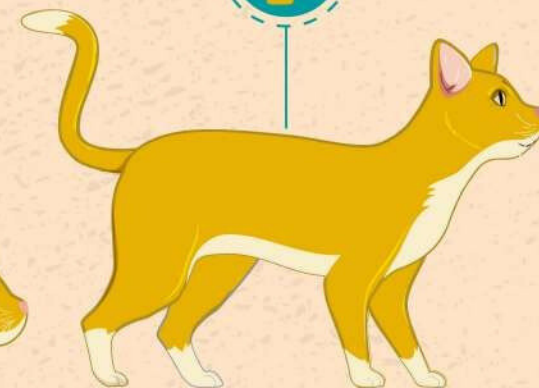
4



5



6



7

Jak prawdziwa i wielka jest ta dobra myśl w tobie od 1 do 7, gdy myślisz o tym, co ci się przydarzyło? 1 jest nieprawdziwa i mała, a 7 jest bardzo prawdziwa i wielka.