



# Програма піклування про себе при тривозі

## Вправа: Подалі від усталених думок

### Ціль

Ви навчитеся розпізнавати та ставити під сумнів автоматизовані думки.

### Інструкція

Прочитайте список автоматизованих думок і подумайте, чи є вони у вас. Якщо ви виявите, що у вас є автоматичні думки, ви можете написати приклади ситуацій, в яких вони існують.

Подумайте, як ви могли б думати інакше в цих ситуаціях.

---

### Приклади щодо думок

- Я відчуваю, що всі проти мене.
- Я відчуваю, що я поганий.
- Мене ніхто не розуміє.
- Я дійсно розчарований у собі.
- Я більше не можу цього терпіти.
- Я зазнав невдачі в своєму житті.
- Я ніколи цього не переживу.
- Навіть й спробувати не варто.
- Більше нічого не відчувається мені добрим.
- Я ніде не можу щось розпочати.
- Що зі мною не так?
- Я занадто слабкий.
- Я не маю ніякої цінності.
- Я розчарував інших.
- Я хотів би бути кращою людиною.



## Мої автоматичні думки