



# Програма піклування про себе при тривозі

## Вправа: Етапи вирішення проблеми

---

### Ціль

Занепокоєння в основному зосереджені на тому, що може піти не так. У цій вправі ви навчитеся гнучко й реалістично думати про всі різні варіанти, не зосереджуючи свою увагу лише на поганих наслідках.

### Інструкція

У вас зараз на думці проблема? Тепер ви можете практикувати свої навички вирішення проблем, подумавши про кроки з 1 по 6 для вашої проблеми.

Загалом, ситуацію легше зрозуміти, якщо виконати вправу, записавши відповіді на кожен крок на аркуші паперу або комп'ютері.

---

### 1. Визначити проблему. Про що йде мова?

### 2. Постановка цілі. Як я хотів би, щоб це було вирішено?



3. Список варіантів рішення: перелічіть всі варіанти рішення, які спадають на думку. Навіть не думайте про те, хороші вони чи діючі.

4. Вибір найкращого рішення. Звужте список у попередньому розділі, залишивши ідеї, які діють. Виберіть найкращий.

5. Планування впровадження: сплануйте, як ви будете реалізовувати рішення, де і коли.



6. Оцінка впровадження: Після впровадження повертається, щоб оцінити, наскільки рішення було успішним.