



Програма піклування про себе при тривозі

Вправа: Запас задоволення - що вам подобається?

Ціль

Ви навчитеся визначати речі, які збільшать задоволення від вашого повсякденного життя.

Інструкція

Складіть список речей, які для вас зручні. Розмістіть список на видному місці, наприклад, на дверцятах холодильника.

Складаючи список, пам'ятайте про всі речі, що вас задовольняли в минулому. Не наполягайте на тому, що вони повинні задовольнити вас прямо зараз. Постарайтеся думати про найменші можливі речі і отримати якомога більше речей у вашому списку.

Приклад

- Тиха пауза ранкової кави
- Прогулянка по берегу

Речі, від яких отримую задоволення