



Упражнение: Минутка беспокойства

Цель:

Не позволить тревоге постоянно доминировать в вашей жизни, а ограничить обдумывание проблем конкретным и заранее определенным временем.

Инструкция:

Выделите ежедневно 15-30 минут на то, чтобы обдумать то, что вас тревожит. «Минутку беспокойства» не следует проводить прямо перед отходом ко сну, а заблаговременно.

Если вы замечаете, что у вас в течение дня или ночи возникает какое-то беспокойство, запишите это на листе бумаги. Перенесите обдумывание предмета беспокойства на следующую «минутку беспокойства», даже если это кажется сложным.

Когда наступит время «минутки беспокойства», просмотрите записанные вами в течение предыдущего дня вещи, которые вас беспокоили. Вы можете подумать над этими вещами в свободной форме или воспользоваться вопросами ниже:

- Что произойдет, если проблема не будет решена или будет решена плохо?
- Что тогда произойдет?
- Что это означает для меня? Что это говорит о ситуации?

Поля для заполнения находятся на следующей странице.

Пример

Предмет беспокойства: «Я никогда не высыпаюсь».

Что произойдет, если проблема не будет решена или будет решена плохо?: «У меня не получается выполнять свою работу, я плохо работаю и получаю выговоры».

Что тогда произойдет?: «Меня больше не считают хорошим сотрудником».

Что это значит для меня и что это говорит о ситуации?: «Для меня важны как хороший сон, так и работа, и я добросовестен. Я весьма бескомпромиссен в своем мышлении».

Какие предметы беспокойства я пытаюсь принять: «Я не могу полностью контролировать, буду ли я хорошо спать, и пытаюсь принять это».



Предмет беспокойства

Подумайте еще о следующем

После того, как вы вели дневник беспокойства не меньше, чем три дня, подумайте над следующими вопросами.

- Каковы плюсы и минусы «минутки беспокойства»?
- Был ли перенос размышления о предмете беспокойства на «минутку беспокойства» легче или труднее, чем вы себе представляли?
- В какой степени удалось перенести размышления о предметах беспокойства?