



Вправа: Час на хвилювання

Мета

дня, ви навчитеся зосереджувати свої хвилювання в одному обмеженому часовому проміжку.

Інструкції

Протягом усього наступного тижня виділяйте щодня по 15–30 хвилин на власні хвилювання. Однак не варто виконувати цю вправу безпосередньо перед сном.

Коли вдень або вночі ви помітите, що починаєте через щось хвилюватися, запишіть вашу тривогу на папері. Відкладіть переживання до найближчого «Часу на хвилювання», навіть якщо це здається вам складним.

Протягом «Часу на хвилювання» перегляньте усі записані тривоги, що турбували вас протягом попередніх 24 годин. Ви можете просто обдумувати перелічене, або використати наступні запитання для допомоги:

- Що станеться, якщо питання не буде вирішено або вирішене погано?
- Що тоді станеться?
- Що це означає для мене? Що це говорить про ситуацію?

Текстові поля для запису ваших відповідей наведені на наступній сторінці.

Приклад:

Занепокоєння: "Я ніколи не висипаюся".

Що станеться, якщо питання не буде вирішено або вирішене погано?: "Я не можу виконати свою роботу, я погано працюю і отримую догану".

Що тоді станеться?: "Мене більше не вважають хорошим працівником".

Що це означає для мене? Що це говорить про ситуацію?: "Я ціную хороший сон і роботу, і я сумлінний. Я досить безкомпромісний у своєму мисленні".

Які тривоги я намагаюся прийняти? "Я намагаюся змиритися з тим, що не можу повністю контролювати, коли я добре сплю, а коли ні".



Тривоги:

Подальші роздуми

Після щонайменше трьох днів запису ваших турбот, подумайте над наведеними нижче питаннями.

- Які плюси та мінуси виникли в момент занепокоєння?
- Чи було легше чи важче передати моменти занепокоєння, ніж ви уявляли?
- Наскільки успішною була передача проблем із занепокоєння?