



Упражнение: Мои ценности

Цель

Определите важные для вас вещи, которые повысят мотивацию выполнять упражнения и помогут вам найти путь в трудные моменты.

Инструкция

Подумайте над ответами на вопросы. Подумайте над тем, что в ваших ответах лучше мотивирует вас выполнять упражнения при бессоннице или изменить привычку, связанную с бессонницей.

Какие вещи в жизни действительно важны для вас?

Например, это может быть семья, здоровье, друзья.

В каких ежедневных действиях проявляется их важность для вас?

Например: я спрашиваю своего(-ю) супруга(-у) каждый вечер, как прошел его/ее день, и сосредотачиваюсь на том, чтобы выслушать ответы.



Какой жизнью вы хотели бы жить?

Например: я хотел(-а) бы, чтобы у меня было достаточно энергии после рабочего дня погулять на улице со своими детьми.

Каким человеком вы хотели бы быть для себя и своих близких?

Например, надежным и безопасным.

Как вы хотите заботиться о себе?

Например: я хочу улучшить свою физическую форму, катаясь на велосипеде или идя пешком на работу.



Что является таким важным, что вы готовы испытывать стресс и тревогу из-за этого?

Например: поддержка детских увлечений, помощь другу в трудной жизненной ситуации, совместные семейные обеды.