



Упражнение: Что стоит за моей тревогой

Цель:

Вы научитесь распознавать факторы, усилившие вашу тревогу.

Инструкция:

Перечислите те моменты и обстоятельства, которые, как вы считаете, поспособствовали возникновению, сохранению и возможному усилению вашей тревоги.

Пример:

«В моем детстве у нас дома много думали о том, как дела у наших родственников. Я помню также, как мои родители часто беспокоились по поводу того, что с кем-нибудь из родственников может случиться что-то плохое. Думаю, что я научился воспринимать беспокойство о других людях как проявление заботы».

«Помню, что еще в детстве я испытывал боязнь. Возможно, я склонен к тревоге по своему темпераменту».

Обстоятельства, которые, по вашему мнению, влияют на вашу тревогу