



# Упражнение: Воображаемое воздействие – Описание своего страха

---

## Цель:

Вы научитесь замечать, что разбор наихудших страхов в своем воображении на самом деле не опасен, даже если это вызывает тревогу и беспокойство.

## Инструкция:

Это упражнение состоит из двух частей.

1. детальное описание страха.

2. воображаемое воздействие.

В обеих частях воздействие происходит на уровне воображения.

Мы рекомендуем вам выполнять упражнение самостоятельно, например, в записях на телефоне, в блокноте или на листе в формате pdf, который вы найдете в конце упражнения.

---

## 1: Детальное описание страха

Составьте как можно более живую картину своего наихудшего страха.

Представьте в своем воображении, как именно он мог бы воплотиться. Сохраните свое описание в виде текста. Опишите в деталях, что было бы самым ужасным, что могло бы произойти и к чему бы это привело.

Пожалуйста, напишите подробное описание этого ниже, в буклете или в pdf-файле. Если вы пишете ниже, скопируйте текст для себя или сделайте скриншот.

Подумайте о следующих вещах

- Что происходит в вашем страхе?
- Что вы при этом чувствуете?
- Какие у вас возникают мысли в этой ситуации и как вы действуете?
- Что вы слышите и какие запахи ощущаете?



## 2: Воображаемое воздействие

### Инструкция

А. Прodelайте упражнение на воображаемое воздействие, зачитывая вслух свое описание страха и отмечая свой уровень тревоги

Зачитывайте вслух свое описание страха 1-3 раза в день. Прodelывайте это в течение, минимум, трех дней подряд, чтобы свыкнуться с мыслями о страхе. При желании можете записать описание страха в виде голосового файла на телефон и затем прослушивать его.

Задание трудное, и поначалу оно, вероятно, пробудит неприятные чувства. Однако постепенно, по мере повторения и прочтения вслух, связанные со страхом чувства начнут уходить.

Упражнение полезно повторять как минимум три раза в неделю.

В. Вашим заданием также будет ведение дневника упражнений по воображаемому воздействию

Вопросы для дневника и образцы ответов

Уровень воздействия страха перед прочтением (0-100): 35

Уровень воздействия после прочтения (0-100): 55

Собственные наблюдения: Во время прочтения мой пульс учащается. После прочтения мое состояние немного улучшается.

День	Рівень тривоги перед читанням (0-100)	Рівень тривоги після читання (0-100)	Власна увага (наприклад, відчуття тіла, думки)
Наприклад, 1.1.2024	Наприклад, 35	Наприклад, 55	Наприклад, Під час впливу мій пульс частішає. Після прочитання я відчуваю невелике полегшення