



## Упражнение: Вероятность воплощения опасений

---

### Цель:

Вы научитесь оценивать, насколько высока вероятность воплощения ваших опасений и смотреть на них с новых ракурсов.

### Инструкция:

Одной из частых ошибок мышления является поспешный переход к выводам. Выберите что-то, что беспокоит вас в настоящий момент. Обдумайте ответы на следующие вопросы.

---

### Опасение:

Например: «У меня несколько дней было странное состояние. Например, у меня кружилась и болела голова. Боюсь, что у меня найдут какую-нибудь серьезную болезнь».

### Худшее, что может случиться:

Например: «Я пойду к врачу и у меня обнаружат серьезное заболевание. Болезнь от которой даже можно умереть».



### Лучшее, что может случиться:

Например: «Странное состояние вскоре пройдет само по себе и все снова станет, как прежде».

### Наиболее вероятный результат:

Например: «Мое состояние объясняется усилившимися в последнее время стрессом и тревогой. Они вызывают физические симптомы, например, головокружение. Вдобавок, в последнее время я недостаточно и нерегулярно спал и питался, что еще больше ухудшило мое физическое состояние».

### Если случится самое плохое, что я мог бы сделать, чтобы справиться с ситуацией?

Например: «Мне пришлось бы пройти через долгие и вызывающие тревогу обследования. После них я чувствовал бы себя шокированным и разбитым. Моим близким пришлось бы заботиться обо мне. Однако, я получил бы от них поддержку и сделал бы все для того, чтобы выздороветь».