



## Вправа: Переваги та недоліки змін

---

### Чому?

Ви навчитеся оцінювати ваші звичні дії та думки та знаходити переваги змін.

### Як?

Виберіть тему, що підходить вашому життю, і напишіть її як заголовок наприклад, "Переваги та недоліки перебування вдома або занять спортом, коли я почуваюся пригніченим".

Запишіть недоліки змін та їхні переваги.

У цій вправі оцінюється як спосіб мислення, так і ваша діяльність.

---

### Оцініть ваші звичні способи дій та вартісність змін

#### Переваги повсякденного способу дій +

Наприклад: "Коли мені погано, найлегше побути вдома на самоті. Мені не потрібно зустрічатися з іншими".

#### Недоліки мого звичного способу дій –

Наприклад: "Від того, що я залишаюся вдома і не сиджу на місці, мені стає тільки гірше. Йти стає все важче".



**Переваги альтернативного способу дій +**

Наприклад: "Якщо я роблю фізичні вправи, то наступного дня почуваюся більш енергійним. І моє здоров'я покращується".

**Недоліки альтернативного способу дій -**

Наприклад: "Мені доводиться миритися зі складними емоціями і докладати зусиль, навіть коли у мене поганий настрій".