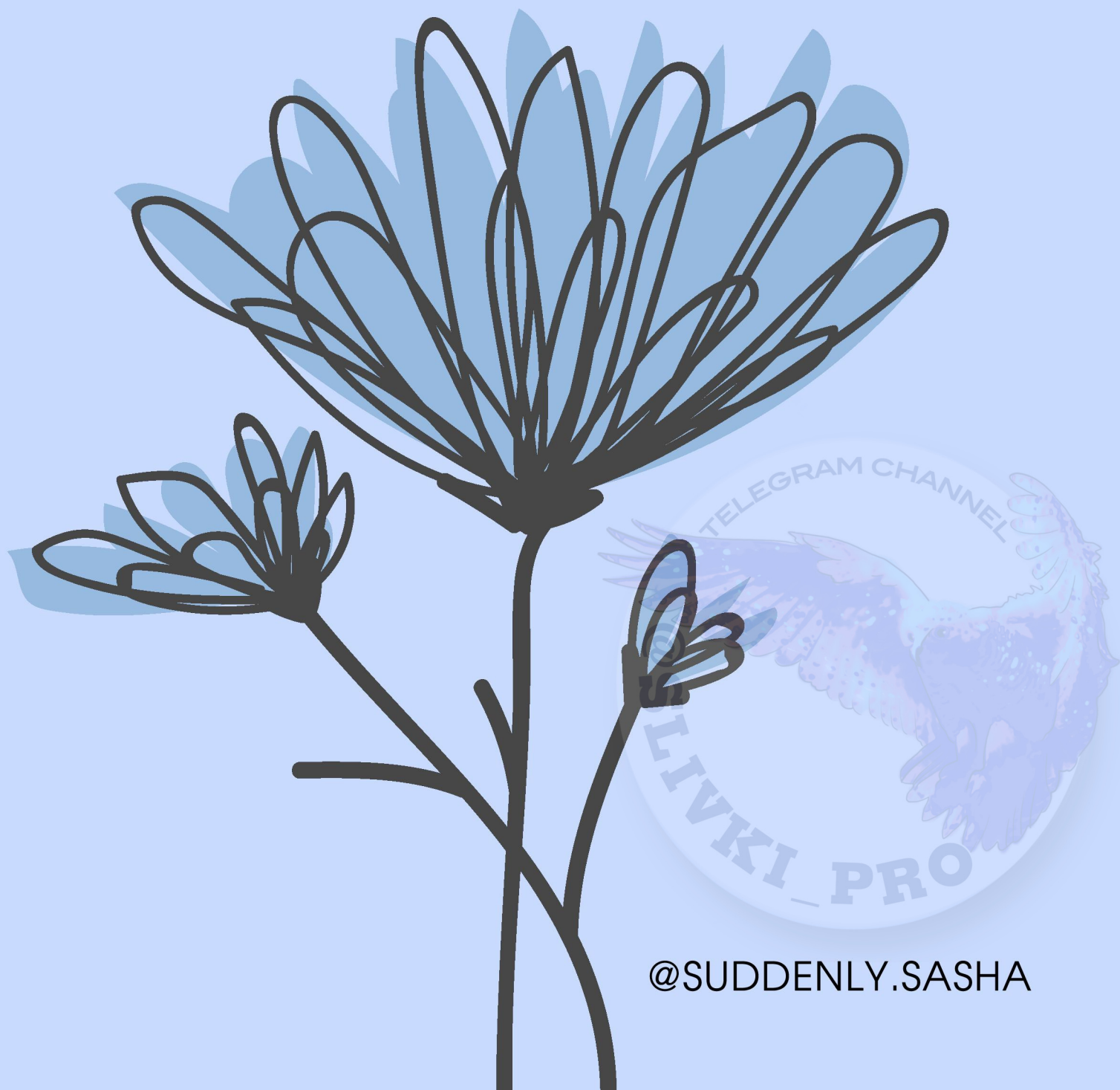



АНТИТРЕВОЖНАЯ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



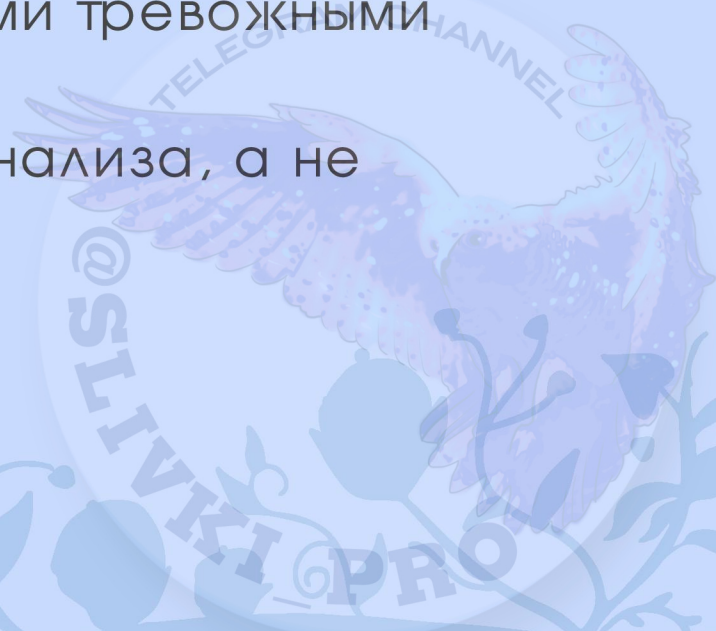
@SUDDENLY.SASHA



Я не могу перестать тревожиться за тебя,
но я могу подсказать, что можно сделать,
чтобы снизить уровень тревоги
и увидеть другие варианты
развития событий.

Важно: эта тетрадь, к сожалению, не
поможет людям с тяжелыми тревожными
расстройствами.

Это — инструмент самоанализа, а не
панацея.



УДАРИМ >>> ТЕТРАДЬЮ ПО ТРЕВОГЕ :)

Тревога — ноющее, неприятное, выматывающее чувство, не дающее нам спать по ночам, и отнимающее все силы.

Тревога отличается от страха тем, что мы обычно знаем, чего мы боимся и можем анализировать риски, а вот тревожность чаще всего неосознаваема и поэтому неуправляема. Мы постоянно находимся во власти тревоги и даже привыкаем к этому, адаптируемся к постоянному тревожному фону.

Знай врага в лицо!

В этой рабочей тетради я предлагаю поближе познакомиться со своими тревогами: если разобрать каждую нервную мысль на составляющие, с ней гораздо проще справиться. Ты поймешь, откуда она берется и куда она тебя ведет.

Инструкция по применению:

Распечатай эту тетрадь и от руки заполни все графы. Потрать на это хотя бы 40-50 минут. Результат не заставит себя ждать, а еще лучше - не ограничивай себя во времени. Чем лучше продуманы ответы, тем эффективнее работа!

У тебя всё получится!

Если вдруг ты не знаешь о чем писать - не страшно! Просто начни писать. Если с первого раза не получилось — тоже не страшно. Отложи, выпей чаю или сделай еще что-то приятное. И попробуй ещё раз.

1. Первый шаг - обозначить тревогу. если ты знаешь ее в лицо, то полдела сделано! Напиши, что тебя тревожит больше всего на данный момент.

2. Теперь разложим тревогу на составляющие. Тревога - это неосознаваемое прогнозирование чего-то очень плохого. Например, перед экзаменом мы тревожимся, что не сдадим экзамен и вылетим из института. Назовем это горизонтом тревожности.

Подумай: какие прогнозы ты делаешь по поводу тревожного состояния, записанного в первом пункте. После перечисления всех возможных последствий, поставь в правой колонке процент вероятности этого исхода. В примере с предэкзаменационной тревогой вероятность вылететь из института может быть 10% потому что ты знаешь, что все остальные предметы сданы на отлично, а из-за одной двойки не отчисляются. Пунктов не обязательно должно быть 10.

ПРОГНОЗ	ВЕРОЯТНОСТЬ

3. Теперь при помощи только что составленного списка ответь на три следующих вопроса. Можно добавлять варианты, если что-то внезапно приходит в голову. Это поможет рассмотреть все возможные варианты исхода событий с разных сторон.

а) Какой (или какие) вариант(ы) исхода событий самые ужасные?

б) Какой (или какие) вариант(ы) исхода событий самые хорошие и чудесные? Пофантазируй от души :)

в) Какой вариант самый вероятный (если рассуждать логически)?

4. В этом пункте мы перенесемся в зал суда, где выступим и адвокатом, и прокурором для своих предположений. Пропиши все за и против твоих предположений из пункта 2. Я отвожу на это три страницы, чтобы было где разгуляться :) Разумеется, ты можешь распечатать столько страниц, сколько необходимо.

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

ПРОТИВ

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

ПРОТИВ

TELEGRAM CHANNEL

STIVKI_PRO

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

ПРОТИВ

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

ПРОТИВ



ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

ПРОТИВ

ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ

ЗА

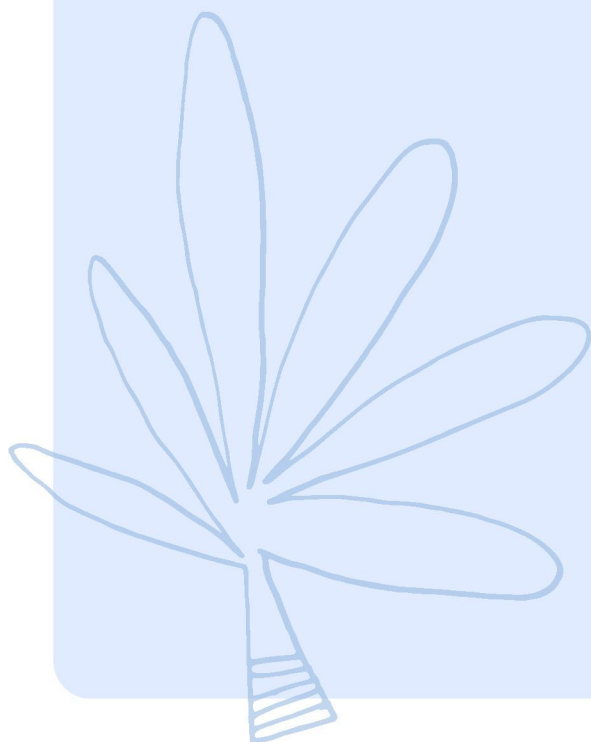
ПРОТИВ



5. Крайне важный вопрос: цена, которую ты платишь за тревогу и выгоды (часто скрытые), которые ты получаешь.

а) Цена, которую ты платишь за возможность тревожиться. Какие сферы жизни страдают в первую очередь? Чего тревога касается опосредованно?

б) Выгоды, которые ты получаешь от тревоги. прямые и косвенные. Например: я тревожусь, поэтому я не отвечаю за результат (уход от ответственности).



Что перевешивает: цена или выгода?

6. Помогает ли тревога достичь твоих целей?

Если да, то как. если нет, то почему.

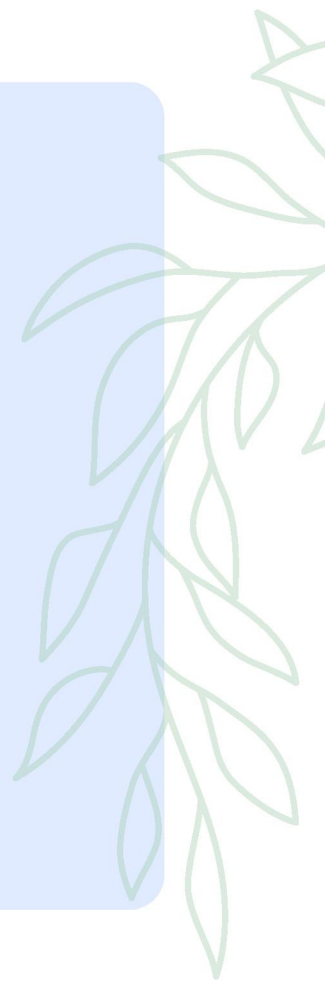
7. Можешь ли ты подготовиться к возможным негативным последствиям без тревоги? Распиши минимум три варианта подготовки к самому худшему исходу событий.

Важно: ты гораздо гибче и гораздо успешнее в решении проблем, чем ты думаешь, когда тревожишься. Ты здесь и сейчас, а это значит, что тобой решено множество проблем, которые, возможно, казались нерешимыми и вызывали чувство тревоги.

Дай себе кредит доверия и ты сможешь справиться с тревогой, которая тебя одолевает.

А теперь вернись в окошко выше и напиши еще два варианта решения потенциальной проблемы. Они точно существуют.

8. Решением какой проблемы, или, возможно, нескольких проблем ты гордишься больше всего?

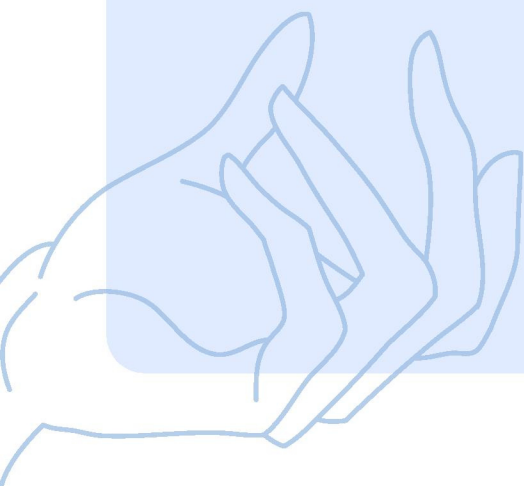


9. Что было самым сложным из того, с чем пришлось справиться?



10. Представь, что тебе 99 лет. Ты - бодрая старушка или старичок, и ты смотришь на себя с высоты прожитого опыта. Что бы ты себе сказала или сказал по поводу именно этой тревоги?

11. А теперь представь, что ты - твой лучший друг, которому ты доверяешь. какой совет ты дал(а) бы своему другу в этой ситуации?



12. Как ты себя чувствуешь в данный момент?

13. Напиши список из 10 приятных занятий, которые сделают твоё путешествие к решению проблемы ярче и интереснее.



14. Запиши все мысли, инсайты, размышления, которые пришли тебе в голову по мере заполнения этой тетради.



ВИДИШЬ! ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ! ТЫ МОЛОДЕЦ!

@SUDDENLY.SASHA