

# Работа с тревогой

# Шаг 1

**Мысли в чем Вам выгодна тревога**

**Мысли в чем Вам мешает тревога**

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

## Шаг 2

- ✓ Насколько я верю в эту мысль (в процентах)?
- ✓ Какие есть доводы в пользу этой мысли?
- ✓ Какие есть доводы, опровергающие эту мысль?
- ✓ Что я могу предпринять по этому поводу уже сегодня?
- ✓ Какие преимущества и недостатки могут быть в том, чтобы сделать всё это сегодня?
- ✓ Каковы преимущества выполнения того, чего мне делать не хочется, но нужно?
- ✓ Итак, каким будет мой следующий шаг?
- ✓ Действительно ли волнение может мне помочь?
- ✓ Что бы я посоветовал другу с подобной проблемой?
- ✓ Как я смогу справиться с ситуацией, даже если произойдёт худшее?
- ✓ Есть ли у меня какие-то веские причины не хотеть, чтобы ситуация разрешилась?
- ✓ Сколько раз я уже зазря волновался в прошлом?
- ✓ О чём я сильно волновался раньше из того, что теперь меня вовсе не беспокоит?

# Шаг 3

Предсказание	Уровень тревоги	Реальный исход
1		
2		
3		

## Шаг 4

### • Семь шагов принятия неопределённости:

- Спросите себя: каковы преимущества и недостатки принятия неопределённости?
- Определённость в каких областях Вы на данный момент принимаете?
- Приравниваете ли Вы неопределённость к негативному исходу?
- На какой вариант развития событий Вы бы сделали денежную ставку?
- Что бы Вам дало, если бы Вы сказали себе: «Хватит, теперь я могу действовать»?
- Тренируйтесь 20 минут в день повторять себе: «Возможно, случится что-то плохое».
- Спросите себя: «Может быть, доля неопределённости мне всё-таки нужна?»

## Шаг 5

Многие склонные к беспокойству люди переживают, что в какой-то момент волнение будет настолько сильным, что они потеряют контроль и сойдут с ума.

- Чтобы проработать этот страх необходимо пытаться намеренно разволноваться настолько сильно, чтобы сойти с ума – просто попробуйте это сделать.
- Помните, что единственный способ преодолеть страх потери контроля – потерять контроль.
- Для этого просто позвольте мыслям захлестнуть Вас и повторяйте все свои «А что если?»
- После такого упражнения многие мысли начнут казаться Вам надуманными.
- От этого упражнения сойти с ума невозможно, но Вы попробуйте.

## Шаг 6

Опишите свои самые страшные сценарии и Вы заметите, как Ваша **тревога уходит**, поскольку все события кажутся невероятными и слишком неправдоподобными.