

Лист із вправами ЩЕПЛЕННЯ СТРЕСОМ



Я заздалегідь думаю про стресову ситуацію, з якою я збираюся або можу зіткнутися, і я планую, як я можу впоратися з нею.

Характеристика події:

Для мене ця подія є: Загроза Виклик

- Який найгірший сценарій може статися під час події?
- Наскільки ймовірний цей сценарій?
- Що я зможу бачити, чути або відчувати?
- Що в цій події викликає у мене такі погані почуття?
- Як мені вдалося впоратися з подібною ситуацією в минулому?
- Якщо мені не доводилося стикатися з подібною ситуацією, то як мені вдавалося впоратися з іншими новими та стресовими ситуаціями в минулому?

Моя стратегія підготовки

- Які речі я можу контролювати?
- Які речі я не можу контролювати?

Речі, які я можу контролювати

Речі, які я не можу контролювати

- Які стратегії ви можете використовувати для управління цими різними елементами?

Те, що я відчуваю - загроза чи виклик?

Загроза

Як переосмислити її як виклик?

- Більш позитивні думки
- Пригадайте свої сильні сторони
- Пригадайте складні ситуації минулого, які ви подолали
- Пошук підтримки

Виклик

Чи я можу контролювати це?

Ні:
Емоційні стратегії:

- Релаксація
- Усвідомленість
- Емоційне регулювання
- Управління гнівом
- Відволікання себе