

Лист із вправами УПРАВЛІННЯ ЧАСОМ



Зобов'язання бувають двох видів: зобов'язання і хибні зобов'язання! У хибних зобов'язаннях присутні принципи та тиск оточення. Якщо замислитися, то хибні зобов'язання зазвичай починаються словами: «Я повинен... я зобов'язаний... вкрай необхідно, щоб... ».

Зобов'язання включають три види вимог:

- 1 До себе**
я повинен досягти успіху у всьому, що я беру на себе, мене повинні любити всі (ризик: смуток, тривога).
- 2 До інших**
Інші повинні поводитися так, як я хочу, інші повинні розуміти мене (ризик: гнів).
- 3 До світу**
Світ повинен йти на зустріч моїм бажанням (ризик: нетерпимість до розчарування, бездіяльність).

Мета полягає в тому, щоб пом'якшити наші переконання, щоб ми більше не шкодили собі! Жорсткість наших думок рано чи пізно призводить до суперечностей: якщо я скажу собі «Я повинен допомогти всім», я вичерпаю себе і більше не зможу досягти своєї цілі. Догматичні вимоги типу «я повинен», песимістичні тенденції, низька фрустраційна толерантність або судження про себе та інших - все це способи зруйнувати собі життя!

Боротьба з автоматичними думками вимагатиме від нас оновлення нашого мислення, перевірки його на раціональність, на відповідність власним бажанням, цілям і цінностям.

Я розпізнаю свої стресові фактори

Ситуація	Рівень стресу %	Мої думки	я думаю інакше та поводитимуся по-іншому
Водіння, затор	60%	Я спізнююсь. Я справляю погане враження на своїй першій зустрічі.	Я рідко спізнююся. Я скажу людині, що запізнююся.

--	--	--	--

Мій план дій

1 Я визначаю свої стресові фактори

2 Я перераховую свої стресові фактори і визначаю їх пріоритетність

3 Я визначаю техніки для кожного з них:
я розбиваю складність на підкроки і при необхідності
використовую техніку вирішення проблем