

Лист із вправами

Я ВІДРІЗНЯЮ СВОЇ ПОБОЮВАННЯ ВІД ФАКТІВ



Коли ми тривожимося, ми схильні вважати наші побоювання за факти, і наше тіло реагує так, ніби загроза є реальною! Відокремлення фактів від побоювань дозволяє нам бачити речі в перспективі і підходити до них більш спокійно. У більшості випадків наші страхи не збуваються!

Що є фактами?	Що мене турбує?

Існує дві основні види причин, що викликають занепокоєння:

- Занепокоєння щодо фактичних та більш-менш поточних проблем (фактичний тип проблеми 1)
- Занепокоєння щодо потенційних та більш-менш віддалених проблем (очікуваний тип проблеми 2)

Дата	Емоції (інтенсивність від 0 до 10)	Які мої побоювання?			Як я реагую?
		Про що я думаю? Які наслідки я уявляю?	Тип 1	Тип 2	