Дерево беспокойства

Разграничение реальных и гипотетических опасений

1. ОПРЕДЕЛИТЕ БЕСПОКОЙСТВО

Что именно беспокоит вас прямо сейчас?

_____

_____

2. ТОЧКА ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Могу ли я что-то сделать с этой проблемой прямо сейчас?

НЕТ, ЭТО ВНЕ МОЕГО КОНТРОЛЯ.

Если ответ «Нет» (Гипотетическое беспокойство)

Практикуйте отпускание беспокойства. Поскольку вы не можете изменить результат, сосредоточьте энергию на настоящем моменте.

ПОПРОБУЙТЕ ЭТО:

Сделайте упражнение на заземление (например, 5-4-3-2-1) или переключитесь на продуктивную деятельность.

ДА, Я МОГУ ДЕЙСТВОВАТЬ.

Если ответ «Да» (Реальное беспокойство)

Какой самый первый шаг?

○ _____

○ _____

МОГУ ЛИ Я СДЕЛАТЬ ЭТО СЕЙЧАС?

☐ Сделать сейчас. ☐ Запланировать на потом.

АНАЛИЗ И СПОКОЙСТВИЕ

Что вы чувствуете теперь, когда у вас есть план или вы решили отпустить ситуацию?

_____

_____

Образовательный ресурс. Не заменяет профессиональную клиническую консультацию.