

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?

