

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?**

☐ Сделай сейчас. ☐ Запланировать на потом.

АНАЛИЗ И СПОКОЙСТВИЕ

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

