



Програма піклування про себе при тривозі

Вправа: Плюси та мінуси від змін

Ціль:

Ви навчитеся оцінювати корисність своїх щоденних дій та вигідність від змін.

Інструкція:

Виберіть тему, що підходить вашому життю, і напишіть її як заголовок. Подумайте про те, як ви дієте або думаєте зараз, і який спосіб може бути альтернативним для ваших дій або мислення.

- У двох верхніх вікнах ви розглянете переваги та недоліки **повсякденного** способу дій або мислення.
- У двох нижніх вікнах ви розглянете переваги та недоліки **альтернативного** способу дій або мислення.

Приклад:

Ви можете, наприклад, порівняти, як ви повинні діяти, коли ви трохи втомилися. Як відпочинок вдома відрізняється у порівнянні зі зустріччю з другом?

Дайте оцінку вашим діям та вигідності від змін в даний час:



Тема:

Переваги повсякденного способу дій:



Недоліки повсякденного способу дій:



Переваги альтернативного способу дій:



Переваги альтернативного способу дій:

