



Упражнение: Минутка беспокойства

Цель:

Вы научитесь откладывать свои заботы на отведенный для них ограниченный промежуток времени, в который вы будете обдумывать скопившиеся проблемы. Предназначение «минутки беспокойства» состоит в том, чтобы заключить неуправляемое беспокойство в ограниченные временные рамки. Так ваше беспокойство станет управляемым, и ваши заботы не будут постоянно контролировать вашу повседневную жизнь.

Инструкция:

На каждый день недели зарезервируйте по 15–30 минут для обдумывания забот. Время для этого выделяйте задолго до отхода ко сну.

Заметив днем или ночью, что вас начинает беспокоить какая-то проблема, запишите ее на бумаге. Перенесите обдумывание этой проблемы на следующее запланированное «время для беспокойства», даже если это кажется вам трудным.

Когда придет «минутка беспокойства», разберите все записанные проблемы, беспокоившие вас в течение предыдущих суток. Вы можете свободно обдумать эти вещи или воспользоваться заготовленными вопросами.

Вам также могут помочь следующие вопросы:

- Что произойдет, если проблема не будет решена или будет решена не лучшим образом?
- Что произойдет потом?
- Что это значит для меня? Что это говорит о ситуации?

Пример

Предмет беспокойства: «Я никогда не высыпаюсь».

Что произойдет, если проблема не будет решена или будет решена плохо?: «У меня не получается выполнять свою работу, я плохо работаю и получаю выговоры».

Что тогда произойдет?: «Меня больше не считают хорошим сотрудником».

Что это значит для меня и что это говорит о ситуации?: «Для меня важны как хороший сон, так и работа, и я добросовестен. Я весьма бескомпромиссен в своем мышлении».



Какие предметы беспокойства я пытаюсь принять: «Я не могу полностью контролировать, буду ли я хорошо спать, и пытаюсь принять это».

Предмет беспокойства

Обдумайте еще следующее

Как минимум через три дня после начала ведения дневника вы можете обдумать следующие вопросы.

- Что хорошего и что плохого было в выделении отдельного времени для беспокойства?
- Откладывать заботы было труднее или легче, чем вы себе представляли?
- Насколько успешно вам удавалось откладывать свои заботы?