



Упражнение: Плюсы и минусы изменений

Цель

Вы научитесь оценивать полезность вашего нынешнего образа действий и мышления, а также пользу, которую могут принести изменения.

Инструкция

Выберите тему, применимую в вашей собственной жизни, и запишите ее в качестве заголовка – например, какую пользу или вред я получаю от физической активности, будучи в депрессивном состоянии.

После этого запишите, какие плюсы и какие минусы может принести изменение.

В упражнении оценивается как образ мышления, так и действия.

Оцените ваш нынешний образ действий и полезность изменений

Плюсы нынешнего образа действий +

Например, "Когда я чувствую себя подавленным, мне легче всего остаться дома одному. Мне не приходится сталкиваться с другими людьми".

Минусы нынешнего образа действий -

Например, "Оставаясь дома и не сидя на месте, я чувствую себя только хуже. Уходить становится все труднее".



Плюсы альтернативного образа действий +

Например, "Если я занимаюсь спортом, то на следующий день чувствую себя более энергичным. И мое здоровье улучшается".

Минусы альтернативного образа действий -

Например, "Мне приходится мириться с трудными эмоциями и прилагать усилия, даже когда у меня плохое настроение".