

CBT TOOLS BOOK:

Упражнения и техники

ПОДБОРКА ПСИХОЛОГА

CBT Tools Book: сборник психологических техник и упражнений.
© Михайлова Н.В., Москва, 2022

www.nmikhaylova.ru
E-mail: info@nmikhaylova.ru

Об авторе: Наталья Вячеславовна Михайлова – практикующий психолог, аккредитована по стандартам ЕАВСТ по когнитивно-поведенческой психотерапии. Стаж частной практики – более 10 лет. Автор психологического блога www.nmikhaylova.ru

Вступление

В этом сборнике 30 эффективных и простых для выполнения психологических упражнений. Каждое из них можно сделать самостоятельно. Над некоторыми упражнениями придётся подумать, над другими письменно поработать, третьи нужно попробовать на практике.

Эти упражнения помогают справляться с тревогой, депрессией, проблемами в отношениях, улучшают самооценку и повышают уверенность в себе.

Упражнения не могут стать полноценной заменой психотерапии и лечению, если они требуются, но вполне могут научить чему-нибудь новому или поддержать в сложной ситуации.

Наталья Михайлова, психолог



Список упражнений

РЕЛАКСАЦИЯ:

Диафрагмальное дыхание	7
Прогрессивная мышечная релаксация	8
Майндфулнес якорь	10

О СЕБЕ И СВОЕЙ ЖИЗНИ:

Батарейка жизненной энергии	12
Просто достаточно приемлемо	13
Убеждения о себе: 30 фактов против	14
10 самых сильных сторон	15
Как изменить жизнь к лучшему	16
Продвижение к мечте или обратно	20
Как развить новую привычку	22
Диаграмма самооценки	24
Как расставить приоритеты в делах	26
Ваши ценности	30

ТРЕВОГА:

Формула тревоги	33
Якорь 5-4-3-2-1	34
Связь тревоги и эффективности	35
Дерево тревоги	36
Тревога перед сном	38
Развитие спонтанности	40
Откладывание тревоги на потом	42
Проактивное решение проблем	44
Упражнение против перфекционизма	46

ДЕПРЕССИЯ И ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ:

Три хороших вещи	49
Планирование занятий	50
Колесо эмоций	52
Как успокоить внутреннего ребенка	54
Приятные дела	56
Жетоны для жизни	60
Как иначе взглянуть на ситуацию	61
Шкала настроения	63

РЕЛАКСАЦИЯ



ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Подобный тип дыхания помогает при панике, сильной тревоге, волнении, возбуждении.

1. Положите одну руку на грудь, а вторую руку на живот так, чтобы мизинец касался верха пупка.
2. Свободно дышите так, чтобы поднималась и опускалась только нижняя рука. Верхняя рука не должна двигаться.
3. Делайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, а выдох чуть медленнее, на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6. Дышите так несколько раз.
4. Теперь выдыхайте через слегка разомкнутый рот, также, чтобы двигалась только нижняя рука. Вдох – 1, 2, 3, 4. Выдох – 1, 2, 3, 4, 5, 6.
5. Наблюдайте за своим дыханием.

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Прогрессивно-мышечная релаксация — крайне полезное упражнение.

- Помогает при тревоге, беспокойстве, волнении, неусидчивости;
- Способствует выведению из организма гормонов стресса;
- Успокаивает, даёт новые силы, улучшает настроение;
- Расслабляет мышцы, снимает напряжение;
- Помогает с головными болями напряжения;
- Обучает замечать, что где-то в теле есть напряжение;
- В долгосрочной перспективе при регулярном использовании помогает в лечении депрессии и тревожных расстройств.

► Самое важное в этом упражнении — не просто напрячь мышцы по списку, а *прочувствовать разницу между напряжением и расслаблением*, поэтому не торопитесь переходить к следующему пункту, дайте себе возможность понять, что такое расслабленные мышцы рук, шеи, лица и ног.

Как делать:

1. Руки сжать в кулаки, напрячь руки до плечей. Удерживать сильно-сильно и ещё сильнее. Резко отпустить, бросить вниз.
Прочувствовать расслабление в руках.
2. Лицо сморщить в кучку сильно, подбородок к груди. Удерживать сильно. Отпустить. **Обратить внимание на расслабленность мышц лица и шеи.**
3. Набрать вдох, наклониться вперед, плечи свести сзади друг к другу. Удерживать сильно, отпустить. **Прочувствовать разницу между расслаблением и напряжением.**
4. Ноги поднять вперед, носки тянуть на себя и вовнутрь друг на дружку. Удерживать сильно, отпустить. **Обратите внимание на расслабленность мышц.**

В конце нужно спросить себя, как себя чувствуешь и есть ли разница между самочувствием сейчас и самочувствием до релаксации.

МАЙНДФУЛНЕС ЯКОРЬ

Помогает справиться с тревогой и другими чувствами, заземлиться, обрести ясность ума и понять, как действовать дальше.

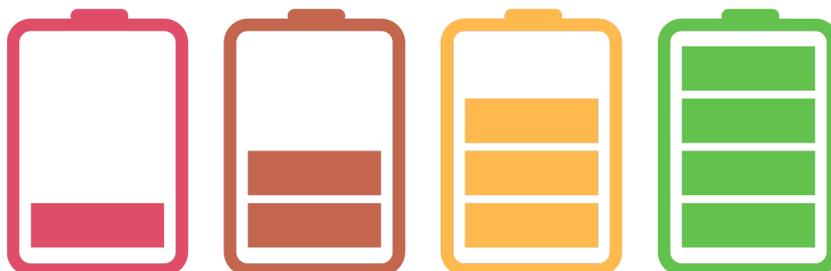
- ▶ Сядьте, закройте глаза и надавите ногами в пол, почувствуйте, как пол не поддается вам навстречу. Перенесите вес тела на ноги.
- ▶ Сожмите и разожмите пальцы на руках и ногах. Наблюдайте за ощущениями в пальцах.
- ▶ Обратите внимание на то, что вы чувствуете. Заметьте, как вы страдаете или боретесь с чем-либо.
- ▶ Откройте глаза, что вы видите? Назовите про себя несколько цветных вещей, которые вы видите.
- ▶ Обратите внимание на звуки: что вы слышите? Есть ли среди звуков такие, которые вы раньше не слышали?
- ▶ Обратите внимание на запахи: есть ли какие-нибудь? Если нет, понюхайте что-нибудь, например, свою одежду или волосы.
- ▶ Ещё раз вернитесь к внутренним ощущениям борьбы и страдания, позвольте им быть с вами некоторое время.
- ▶ Потянитесь, растянитесь, расправьте крылья.
- ▶ Подумайте, каким человеком вы хотели бы прожить текущую ситуацию, какие черты характера проявить, что важное отстаивать?
- ▶ Какое маленькое действие вы могли бы сделать в ближайшие 24 часа, чтобы оно соответствовало вашим лучшим чертам характера и важному для вас?

О себе и своей жизни



БАТАРЕЙКА ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Представьте себе, что ваша ежедневная жизненная сила содержится в перезаряжаемой батарее.



- ▶ Не расходуйте в течение дня более, чем 40% за один присест без перерыва.
- ▶ Если вы заметили, что заряд вашей батарейки меньше 40% и скоро станет ещё меньше, срочно всё прекращайте и становитесь на «подзарядку».
- ▶ Поймите, какие у вас зарядные устройства. Имейте несколько зарядных устройств в доступе.
- ▶ Старайтесь каждую ночь восстанавливать заряд практически до максимума ёмкости.
- ▶ В неблагоприятных условиях, например, на холоде, а также при подключенных интенсивных потребителях, батарейка расходуется гораздо быстрее, всегда держите это в голове. Подзарядка будет требоваться чаще и качественнее.

ПРОСТО ДОСТАТОЧНО ПРИЕМЛЕМО

Упражнение подходит в случаях, когда наибольший дискомфорт причиняет мысль черно-белого характера, например, «Все люди справляются с тревогой, а я — нет», «Я плохая мать» и т.п.

► Нарисуйте горизонтальную линию. На её левом крае запишите человека в крайне негативной степени, а на правом крае — человека в крайне позитивной степени. Представьте себе, как ведут себя такие люди, что они делают:

► *Самый наитревожнейший человек на свете <-> Самый спокойный дзен 260 уровня*

► *Самая ужасная мать на свете, бьёт и мучает <-> Самая идеальная мать на свете, всегда рядом, никогда не кричит*

► Все остальные люди на этой планете располагаются где-то по всей длине этой линии, кто-то левее, кто-то правее. Представьте себе всё человечество, расположенное на этой шкале в разных местах.

► Отметьте на линии, где расположен отрезок, который включает всех Просто Достаточно Приемлемых (матерей, тревожных...). Он займет какое-то место от ...% до ...%, например, от 40% до 70%.

► Отметьте на линии крестиком, где находитесь вы. Старайтесь судить о себе объективно. Попадаете ли вы в диапазон Просто Достаточно Приемлемых? Как это меняет ваш взгляд на ситуацию?

УБЕЖДЕНИЯ О СЕБЕ: 30 ФАКТОВ ПРОТИВ

У всех есть представления о себе: «Я такой-то и такой-то». Есть позитивно окрашенные, помогающие, сбалансированные убеждения, например, «Я справляюсь, если что, могу попросить помощи». Если вы знаете, что некоторые ваши убеждения о себе вам не помогают, с ними можно работать.

- ▶ Выберите одно убеждение, например, «Меня нельзя полюбить».
- ▶ Разделите вашу жизнь на периоды по 3 года: возраст с 0 до 3-х лет; с 3-х до 6-ти лет и т.д.
- ▶ По каждому периоду запишите факты, которые говорят о *противоположном*: в этом возрасте кто-то ценил вас, замечал, заботился о вас, хорошо к вам относился, симпатизировал, может быть, даже любил, вы были важны для кого-либо. Старайтесь придерживаться фактов.
- ▶ Посмотрите на ваш список фактов в целом: может ли быть такое, что ваше убеждение не совсем точно отражает действительность? Как можно было бы сформулировать более точно, с учетом всех фактов?
- ▶ Вряд ли вы сходу поверите в противоположную версию, да и такой задачи нет. Это упражнение делается для того, чтобы показать, что не всё так однозначно. Люди склонны замечать информацию, которая подтверждает уже имеющуюся у них. Информацию, которая противоречит, люди склонны игнорировать или обесценивать.

10 СИЛЬНЫХ СТОРОН

Используйте это упражнение в ситуации, когда вы чувствуете, что земля ушла из-под ног, что вам не на что опереться, что вы растеряны и не понимаете, как действовать дальше.

▶ Прямо сейчас запишите не менее 10 ваших сильных сторон характера.

▶ Не раздумывайте над ними, не критикуйте, не зацикливайтесь над обстоятельствами, не оценивайте, просто пишите в список:

- Вам кто-то говорил, что у вас есть... некая сильная черта;
- В определенных ситуациях в прошлом вы проявили ...некое качество, и за счет него вырулили;
- Вы можете рассчитывать на себя в плане, что у вас всегда есть ... некая характеристика;
- По большей части всё, что вы делаете, вы стараетесь делать ... с неким свойством.

▶ Прочитайте список вслух, добавляя «Я...» или «У меня есть...»

▶ Как вы себя чувствуете, когда слышите о себе вот такие слова?

Заметьте эти чувства, прочувствуйте их.

▶ Подчеркните 1-2 ваши сильные стороны, которые могут пригодиться вам прямо сейчас в текущей ситуации.

▶ Подумайте, каким образом вы можете ими воспользоваться, что сделать в ближайшее время в согласии с ними?

КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Если вы чувствуете неудовлетворенность в некоторых областях вашей жизни, попробуйте сделать это упражнение. Оно помогает прояснить направление, в котором вам важно развиваться и понять ближайшие действия.

- ▶ Ниже перечислены основные жизненные сферы, важные для людей. Пожалуйста, проставьте в красном поле оценку, насколько эта жизненная сфера важна для вас на сегодняшний день. Оценивайте от 0 до 10 баллов, где 0 - совершенно не важна, а 10 - максимальная важность и приоритет.

<i>Здоровье</i>	

<i>Родительство</i>	

<i>Семья</i>	

<i>Личное развитие</i>	

<i>Работа</i>	

<i>Личные отношения</i>	

<i>Отдых</i>	

<i>Сообщество, окружающий мир</i>	

<i>Социальные отношения</i>	

<i>Духовность</i>	

- ▶ Теперь запишите в свободном поле, как вы хотели бы жить в этих сферах. Какие черты характера проявлять? Что отстаивать? Каким человеком быть?
- ▶ И наконец, проставьте в зеленом поле оценку, насколько вы сейчас живёте в соответствии с этими ценностями? Насколько вы проявляете сейчас указанные вами черты характера или качества в этих сферах? Оценивайте от 0 до 10 баллов, где 0 - вообще никак не проявляю и 10 - проявляю по максимуму, насколько это возможно.
- ▶ Посмотрите на то, что получилось. Те жизненные сферы, где высокая оценка значимости сферы (в красном поле) и низкая оценка в реальной жизни (в зеленом поле) — то, над чем имеет смысл сосредоточиться в первую очередь. Даже если вы измените что-нибудь небольшое, улучшение будет заметное.

► Напишите ниже, что вы могли бы сделать *в ближайшие 24 часа*, пусть небольшое, но в соответствии с тем, что для вас на самом деле важно. Как проявить те черты характера, которые вы записали? А что можно было бы сделать *в ближайшую неделю*?

ПРОДВИЖЕНИЕ К МЕЧТЕ ИЛИ ОБРАТНО

В любой момент времени вы делаете выбор: что сказать или не сказать, сделать одно или другое, пойти или не пойти, взять или дать, решиться или спрятаться и т.п. Некоторые выборы значительно более важны, чем другие. Важно понимать долгосрочные последствия каждой альтернативы. Иллюстрация покажет, как можно научиться это понимать.



В ситуации выбора вы находитесь там, где изображен человечек. Дом символизирует то, куда вы хотели бы попасть. У вас несколько вариантов:

- Пойти вперёд к дому;
- Топтаться на месте;
- Пойти назад;
- Сойти с дороги.

Делая выбор, спрашивайте себя примерно так:

Если я сейчас сделаю X, тем самым я...

- Иду вперёд туда, куда я хотел_а бы попасть;
- Топчусь на месте;
- Поворачиваю назад;
- Схожу с дороги.

Пример:

Мне трудно принимать участие в созвонах на работе. Очень много тревоги по этому поводу, боюсь, меня будут осуждать. Вообще, мне бы хотелось развиваться в этой компании. У нас есть отдел, куда было бы неплохо попасть (домик). Если я буду избегать созвонов, то я поворачиваю в обратном направлении. Если я, как обычно, буду отмаливаться, то я топчусь на месте. Чтобы идти вперёд к тому, что я хочу, мне нужно проявлять активность и точно не избегать созвонов. Могу, конечно, уволиться, но это совсем сойти с этой дороги.

Важно отметить, что движение вперед часто сопровождается преодолением, дискомфортом, тревогой, изменениями себя. Топтаться на месте привычней, а идти назад - проще. Каждый выбирает сам.

Запишите ваш домик и варианты пути:

<i>Куда хочу попасть:</i>	
<i>Идти назад:</i>	
<i>Топтаться на месте:</i>	
<i>Сойти с дороги:</i>	
<i>Продвигаться вперед:</i>	

КАК РАЗВИТЬ НОВУЮ ПРИВЫЧКУ

Новые полезные привычки играют важную роль в достижении долгосрочных целей. Например, желание поддерживать здоровье прекрасно дополнится привычками регулярного питания или упражнений.

Все привычки имеют 4 стадии:

- ▶ **Стимул** — что заставляет привычку сработать. Он должен быть очевидным, заметным.
- ▶ **Желание** — что вы хотите получить. Оно должно быть привлекательным для вас.
- ▶ **Реакция** — поведение, реализующее желание. Оно должно быть достаточно простым и понятным.
- ▶ **Вознаграждение** — что вы получаете в результате поведения. Оно должно приносить удовлетворение.

Проще всего сформировать новую привычку, если прикрепить её к уже имеющимся, а также индивидуально доработать с учетом очевидности, привлекательности, простоты и удовлетворения.

План на следующей странице поможет вам начать это делать.

Моя новая привычка:

Стимул (к чему прикрепим привычку):	
Желание (что я хочу получить):	
Реакция (что я хочу делать):	
Вознаграждение (что я получу за это):	

Пример: каждый день 10 минут релаксация с дыханием

Стимул (к чему прикрепим привычку):	<i>Посадка в автобус на работу</i>
Желание (что я хочу получить):	<i>Уменьшение тревоги в течение дня</i>
Реакция (что я хочу делать):	<i>10 минут дыхательных упражнений</i>
Вознаграждение (что я получу за это):	<i>Сразу после я буду слушать любимую музыку до конца поездки</i>

ДИАГРАММА САМООЦЕНКИ

Все люди оценивают себя по различным сторонам жизни: работа, семейное положение, воспитание детей, наличие хобби и т.п. Например: «Я хорошая мать» или «Я посредственный тренер».

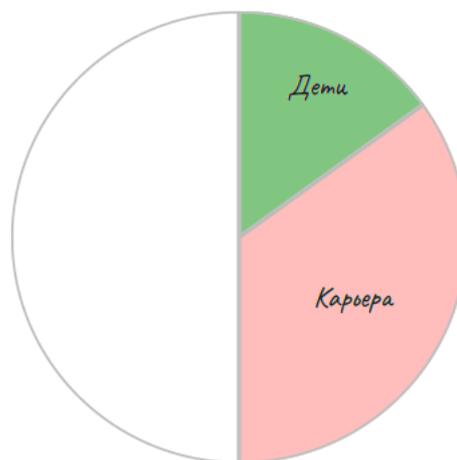
Как вы судите о себе? Что заставляет вас чувствовать гордость или радость за себя? А что заставляет судить о себе плохо? Можно составить круговую диаграмму самооценки и посмотреть, насколько такой способ судить о себе помогает в жизни.

► Выпишите в столбик все стороны жизни, по которым вы судите о себе как о человеке, не менее 5 разных сторон. Вспомните ситуации, когда вы гордились собой — по какому критерию вы тогда оценивали себя? Вспомните и другие ситуации, когда вы плохо думали о себе, критиковали себя — по какому критерию вы оценивали себя в этом случае?

► Если вам сложно определить критерии, подумайте так: вспомните, когда вы долго чувствовали себя ужасно плохим человеком. И наоборот, вспомните, когда вы очень гордились собой как человеком — каких областей жизни это касалось?

► Теперь распределите все качества в круговой диаграмме по степени важности и значимости для вас.

Например, если у вас были критерии «Дети» и «Карьера», определите, насколько они важны для вас, и закрасьте соответствующую часть круга. Чем важнее критерий, тем больше должна быть закрашенная часть. Если удобно, можно определить в процентах. Например, «Дети» — 15%, «Карьера» — 35%.



Пример диаграммы

► Когда ваша диаграмма самооценки готова, посмотрите на неё со стороны и задайте себе такие вопросы:

- Эта самооценка *сбалансирована* или какой-то сектор занимает слишком большую часть? Что в этом может быть плохого?
 - Помогает ли в чём-либо такой способ судить о себе, как у вас? А в чём вредит?
 - Если какой-то сектор значительно больше других, во что вам обходится его поддерживать? Чем вы рискуете?
 - Есть ли сектор, который занимает слишком мало места, но он важен для вас в долгосрочной перспективе?
- По желанию: нарисуйте новую диаграмму, как вам хотелось бы судить о себе.

КАК РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ В ДЕЛАХ

Есть много способов сортировать задачи и дела. Предлагаю один из довольно простых вариантов, который повысит вашу эффективность в течение дня.

- ▶ Распределите все ваши задачи на ближайшую неделю по 4-м квадратам: *Срочно, Несрочно, Важно и Неважно*.
 - ▶ «Срочно» и «Несрочно» означает, что у этого дела есть конкретный срок выполнения, например, «не позднее 15:00» или «во вторник в 11:30». Это не означает тревогу об этом деле и ощущение, что нужно торопиться. Учтите, что другие люди тоже могут вкладывать смысл «срочно» в ваши дела, но на самом деле эти дела срочными не являются.
 - ▶ «Важно» и «Неважно» означает, что будут незамедлительные последствия, если вы проигнорируете эти задачи. Задачи «Важно» приближают вас к вашим целям. Дела типа «Неважно» отнимают ваше время.
- ▶ Следите за проявлениями перфекционизма, здесь он не поможет. Старайтесь сохранять холодный объективный взгляд на задачи и свои возможности.
- ▶ Если в квадратике «Срочно и Важно» скопилось больше дел, чем вы можете осилить за день, выберите из них 1-3 задачи, которые нужно сделать во что бы то ни стало. Начинайте с них.

	<i>Срочно</i>	<i>Несрочно</i>
<i>Важно</i>	<p>Делайте</p> <p>Задачи с четким сроком и последствиями, если их проигнорировать.</p> <p><i>Примеры:</i></p> <p>Сдать проект, забрать ребенка из школы и пр.</p>	<p>Запланируйте</p> <p>Задачи без четкого срока, но приближающие вас к вашим целям. Частая прокрастинация.</p> <p><i>Примеры:</i></p> <p>Прогулка, планирование постов для блога и пр.</p>
<i>Неважно</i>	<p>Передайте кому-то</p> <p>Задачи, которые нужно делать, но они не требуют лично вас и ваших умений.</p> <p><i>Примеры:</i></p> <p>Готовка ужина, выгрузка фотографий и пр.</p>	<p>Удалите</p> <p>Задачи, которые отвлекают. Вы чувствуете свою неэффективность. Могут иметь место в ограниченном количестве.</p> <p><i>Примеры:</i></p> <p>Соцсети, компьютерные игры, телевизор и пр.</p>

ВАШИ ЦЕННОСТИ

Если вам кажется, что:

- жизнь — рутина, а вы как белка в барабане;
- вы заставляете себя делать дела, не чувствуя внутренней мотивации;
- нет ничего интересного, и вы давно не радовались,

в первую очередь, конечно, проверьте, нет ли у вас депрессии.

В любом случае, скорее всего, вы потеряли контакт с тем, что для вас действительно важно. Это упражнение поможет понять или вспомнить, что для вас *имеет значение на самом деле*.

► Назовите минимум 3-х персонажей, которые вас когда-либо вдохновляли. Это необязательно должны быть именно живущие сейчас реальные люди: могут быть инопланетные существа, герои книг или давно умершие люди, словом, кто или что угодно. Они вдохновляли вас своими поступками, характером, чем угодно еще.

1

2

3

► Какие у них общие черты характера? Какие качества они проявляли, чтобы вдохновить вас?

► Какие у вас сейчас самые значимые роли в жизни? Например, коллега, студентка, муж, мать и пр.

► Какие значимые качества вы бы добавили к этим ролям? Например, профессиональный коллега; старательная студентка; муж, на которого можно положиться; заботливая мать. Думайте о таких качествах, которые важны лично вам, а не считаются в обществе в целом положительными характеристиками.

► Вспомните ситуации, когда вы чувствовали максимум радости, удовлетворения и гордости за себя в своей жизни? Какие ваши качества позволили этим ситуациям случиться?

► Если бы у вас были бы неограниченные финансы и абсолютно все люди одобрили бы любые ваши поступки, что бы вы тогда стали бы делать в вашей жизни?

► Что заставляет вас преодолевать сложности?

► Ради чего вы были бы готовы рискнуть жизнью?

► Теперь посмотрите на всё записанное выше и обнаружьте минимум 5 лично ваших ценностей. Ценности – это не цели, которые можно выполнить и поставить галочку. Это ориентир, направление, которого можно придерживаться, черты характера, которые можно проявлять. Тогда жизнь имеет смысл и качество.

► Можете ли вы сделать что-нибудь небольшое, не грандиозное, прямо сейчас или в ближайшие 24 часа, чтобы проявить ценные для вас качества или следовать в ценном для вас направлении?

► Если бы вы сделали то, что записали выше, как бы вы себя чувствовали бы?

ПРОТИВ ТРЕВОГИ



ФОРМУЛА ТРЕВОГИ

Для тревоги характерен один закон: в момент, когда мы тревожимся, риск преувеличивается, а ресурсы справиться преуменьшаются. В результате тревога увеличивается.

Чтобы справиться с тревогой, нужно:

- Оценить риск объективно;
- Оценить свои возможности справиться объективно;
- Сделать и то и другое!

Вопросы, которые себе задавать:

- ▶ Каковы *реальные* шансы, что эта проблема произойдет?
- ▶ Не преувеличиваю ли я вероятность, что это произойдет?
- ▶ Бывало ли, что эта проблема не происходила? Есть ли шанс, что и сейчас она тоже не случится?
- ▶ Кто или что поможет мне справиться с этой проблемой?
- ▶ На какие мои сильные черты я могу положиться в этой проблеме?
- ▶ Что в моём опыте было похоже на эту проблему и можно ли применить тот же подход?
- ▶ Как другие люди справляются с подобной проблемой, и как я могу использовать их опыт?

$$\frac{\text{РИСК} \uparrow}{\text{РЕСУРСЫ} \downarrow} = \text{ТРЕВОГА}$$

ЯКОРЬ 5-4-3-2-1

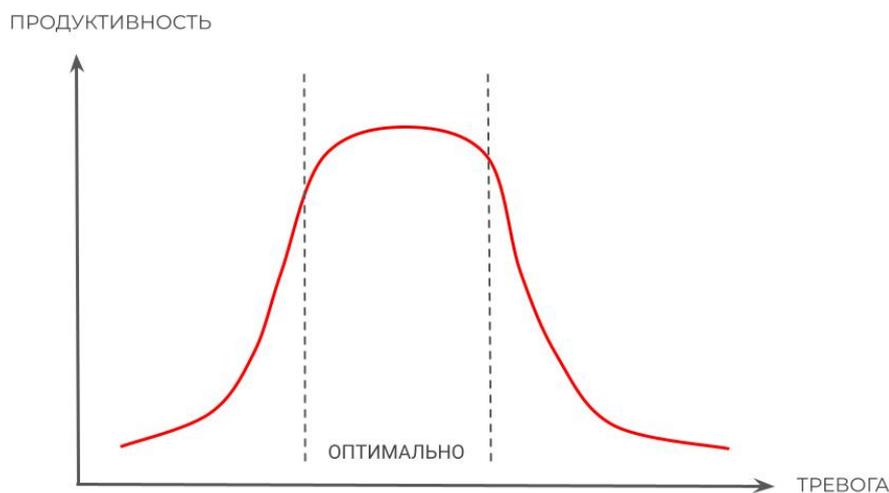
Упражнение помогает сосредоточиться, справиться с сильными эмоциями, с тревожными мыслями, с беспокойством, когда сложно сконцентрировать внимание или нужно принять решение. Также помогает вернуться в «здесь-и-сейчас», что способствует собранности и спокойствию.

1. Оглянитесь вокруг и найдите 5 любых синих вещей (красных, желтых...). Назовите каждую эту вещь. Например: «синяя ручка, синяя упаковка салфеток и т.п.»
2. Прислушайтесь и заметьте 4 любых звука. Назовите их.
3. Найдите 3 разных тактильных ощущения и назовите их. Например: «шершавый стол, гладкая чашка».
4. Заметьте 2 любых запаха вокруг вас.
5. Вспомните 1 последний вкус какого-то напитка или еды. Попробуйте восстановить во рту такое же ощущение.
6. Отметьте, как вы себя чувствуете, и вернитесь к делам.

СВЯЗЬ ТРЕВОГИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ

Люди верят, что от тревоги есть прямая польза: чем больше ты тревожишься о делах, тем больше дел ты сделаешь. Предполагается, что есть прямая связь между уровнем тревожности и уровнем продуктивности. Есть новость: это так, но не совсем. Посмотрите на график.

- ▶ Если тревоги очень мало, продуктивность будет низкая. Зачем



напрягаться, если ничего не беспокоит?

- ▶ Если тревоги очень много, продуктивность будет **тоже низкая**. Потому что сложно сосредоточиться, быстро заканчиваются силы, начинает болеть голова, работоспособность значительно снижается.
- ▶ Оптимальное сочетание тревога/эффективность где-то в среднем диапазоне.

ДЕРЕВО ТРЕВОГИ

Эта техника на странице справа помогает справиться с тревожными мыслями. Начинайте сверху и следуйте вниз.

Важный нюанс

Тревожащие проблемы бывают двух типов: **гипотетические и реальные.**

Гипотетическая проблема — это проблема, которая *могла бы* случиться.

Например: «Что если в пятницу на мой вебинар никто не придет?»

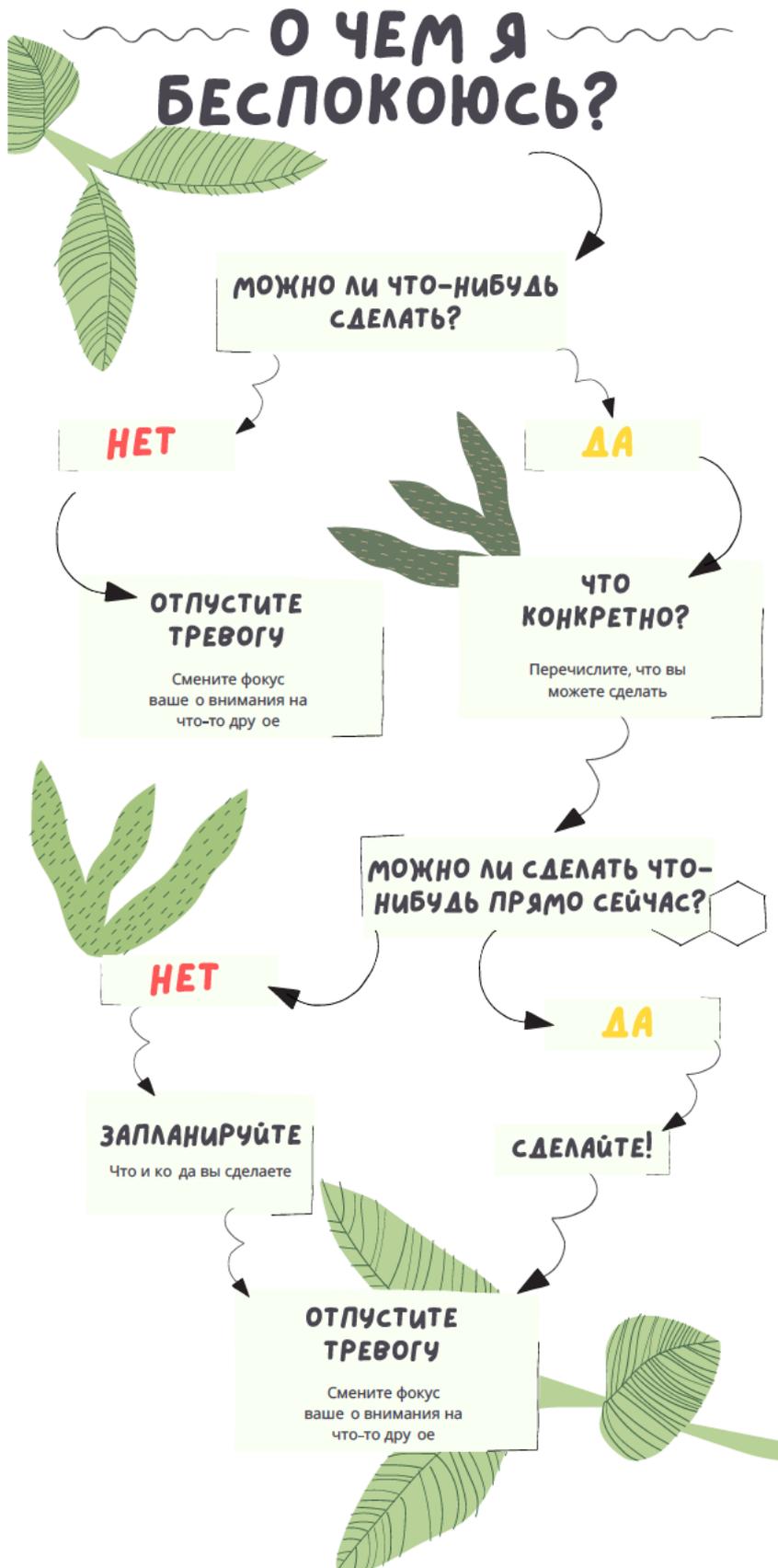
Реальная проблема - это проблема, которая уже *случилась*.

Например: «Сейчас пятница, и на мой вебинар никто не пришел».

Гипотетические проблемы вызывают много тревоги и беспокойства, потому что:

- мало что можно сделать, чтобы предотвратить плохой исход;
- как правило, вероятность плохого исхода преувеличена.

Поэтому полезно научиться отличать тревогу по поводу реальных проблем и по поводу гипотетических. Дерево тревоги этому тоже учит.



ТРЕВОГА ПЕРЕД СНОМ

Упражнение «Конструктивная тревога» помогает управлять тревогой, если она возникает по вечерам, перед сном и не даёт уснуть.

Время: 15 минут примерно за 2 часа до сна

1. Разделите лист пополам на 2 столбца: Проблема и Решение.
Запишите в столбце «Проблема» то, что вас будет беспокоить больше всего перед сном.
2. Подумайте о **следующем шаге**, который можно предпринять для решения проблемы. Запишите его в столбец «Решение». Это необязательно должно быть окончательное решение, потому что большинство проблем нужно решать за несколько шагов, а не за один. Вы будете делать это же упражнение завтра перед сном и послезавтра тоже, до тех пор пока не найдётся наилучшее решение.
 - Если вы знаете, как полностью решить проблему, запишите **именно это**.
 - Если вы подумаете, что на самом деле эта проблема не такая уж и ужасная, и поэтому вы разберётесь с ней, когда придёт время — запишите **именно это**.
 - Если вы решите, что вы просто не знаете, что с этим делать, и поэтому будет лучше попросить кого-нибудь помочь — запишите **именно это**.
 - Если вы решите, что это действительно проблема, и что на данный момент для неё вообще нет

хорошего решения — а значит, что вам придётся с этим как-то жить — запишите **именно это**. С пометкой, что возможно в ближайшее время вы сами или кто-то, с кем вы будете общаться, даст вам ключ к решению проблемы.

3. Повторите точно также для других проблем, если они есть и беспокоят вас.
4. Сложите лист пополам текстом внутрь и положите на тумбочку рядом с кроватью. Забудьте об этом листе до момента, когда пойдете спать.
5. Если вы начнёте беспокоиться, когда будете ложиться спать, скажите себе, что вы уже позаботились о решении этих проблем самым наилучшим известным вам образом, и в самое подходящее время, когда ваши способности по решению проблем были на хорошем уровне. Напомните себе, что завтра вечером вы вернётесь к этому листу. Напомните себе, что прямо сейчас вы ничего не сможете сделать сверх того, что уже сделали, тем более, когда вы уже так устали; а дополнительные усилия только сделают хуже.

РАЗВИТИЕ СПОНТАННОСТИ

Спонтанность — естественные поступки, которые случаются незапланированно. Например: станцевать, готовя еду; хлопнуть в ладоши, смотря хороший фильм; вдруг выйти прогуляться. Спонтанные поступки приносят удовольствие и не причиняют никому вреда. Плюсы от спонтанности:

- меньше стресса;
- меньше контроля;
- гибкость;
- уверенность в себе;
- хорошее настроение;
- меньше тревоги и заморочек;
- развитие творчества.

Проблемы со спонтанными поступками связаны с тревогой, перфекционизмом и нетерпимостью к неопределенности.

Спонтанность и импульсивность — не одно и то же. Импульсивные поступки происходят от внутренней нестабильности, не учитывают последствия, могут причинить вред отношениям или людям. Например: купить очень дорогую вещь на последние деньги; выкрикивать ответы с места, не дождавшись окончания вопроса; уйти выносить мусор и уехать на вечеринку, никого не предупредив и т.п.

Чтобы развить в себе спонтанность, попробуйте сделать упражнения на следующих страницах.

- ▶ Спонтанный танец. Включите любую музыку методом «тыка». Позвольте вашему телу двигаться любым образом. Любые движения будут подходящие, какими бы они не были бы. Нет постыдных или запрещенных, правильных или неправильных движений. Это исключительно **ваш личный танец** — он может быть абсолютно любым. В такт, не в такт — без разницы. Танцуйте 3 минуты или в течение 1 трека.
- ▶ Пойти в кино, не читая рецензии и обзоры.
- ▶ Купить музыку музыканта, о котором раньше ничего никогда не знал и ничего о нем не слышал.
- ▶ Сесть не на привычное место в кафе, а на другое.
- ▶ Пойти в другое, новое кафе на обед. Если никогда не ходили завтракать в кафе — теперь, в целях спонтанности — можно!
- ▶ Заказать какое-нибудь новое блюдо в уже привычном ресторане.
- ▶ Поручить другим людям сделать что-нибудь другое или сделать больше, чем обычно.
- ▶ Удержаться и не перепроверить сделанное самим собой или другими людьми.
- ▶ Высказать свое мнение в разговоре.
- ▶ Надеть что-нибудь новое из одежды, попробовать новое или нестандартное сочетание предметов одежды.
- ▶ Попробовать какое-то занятие, которого раньше избегал.
- ▶ Пойти вместе с потоком людей или против потока — в зависимости от ситуации.
- ▶ Пойти в совершенно новый магазин и купить там что-то.

ОТКЛАДЫВАНИЕ ТРЕВОГИ

Эта техника используется для работы с беспокойством в мыслях. Если вы слишком много думаете «Что если случится...» или «Вдруг произойдет...», то это как раз подходящий случай.

1. Решите, когда вам будет удобно посвятить какое-то время вашим беспокойствам. Пусть это время будет ближе к концу дня, но не перед сном, например, часов в 8-9 вечера. Это будет Время Для Всех Тревог.
2. Решите, сколько времени вам будет достаточно, чтобы как следует обдумать все-все-все беспокойства и тревоги. Например, 15 минут или полчаса.
3. Сделайте напоминание в календаре, чтобы не забыть о Времени Для Всех Тревог.
4. В течение дня, как только заметите, что начали беспокоиться, отложите всё на вечер, когда наступит Время Для Всех Тревог. Попробуйте сказать себе «Я подумаю об этом вечером» или «Сейчас не время, время будет в 8 вечера». Вечером вы обязательно вернётесь и обдумаете всё как следует.
5. Когда наступит Время Для Всех Тревог, со всей ответственностью начинайте обдумывать все беспокойные мысли, которые посещали вас днём, и о которых вы ещё помните.

6. Если окажется, что вам нечего думать, или что всё обдумано, а время ещё не вышло, то заставлять себя не надо. Время Для Всех Тревог в этот день закончено.

▶ Проверьте, как вы себя чувствовали в этот день в целом по сравнению с другими днями.

▶ Если вы попробовали откладывание *несколько раз*, но что-то не получается, то наденьте на запястье эластичную резинку для волос - она не должна быть тугая. Каждый раз одновременно с откладыванием тревоги оттяните и отпустите резинку, чтобы вы почувствовали кожей легкий, но заметный щелчок. Это помогает закрепить эффект от действия.

ПРОАКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Эта техника широко используется в работе с расстройствами пищевого поведения и с тревогой, если эмоции заметно влияют на поведение и, например, провоцируют переедание или другое поведение, которое расстраивает.

Навык проактивного решения проблем требует практики более чем один раз. В начале понадобится записывать обнаруженное, потому что так легче выработается привычка. Впоследствии записывать будет необязательно.

- ▶ Обнаружьте предстоящую проблему как можно раньше.
- ▶ Опишите проблему как можно конкретнее. «Я ужасно себя чувствую» не годится, сформулируйте конкретно и точно, что собирается случиться. Например: «Завтра мне предстоит разговор с начальником, и я ужасно нервничаю уже сейчас, не могу ни на чем сосредоточиться».
- ▶ Почему в этой ситуации у вас высокий риск проблемного поведения? (переедания, избегания и пр.)
- ▶ Придумайте и запишите как минимум 5 разнообразных вариантов, как решить эту проблему. Не критикуйте эти варианты, просто записывайте всё, что придёт вам в голову. Например:
 - Не ходить завтра на работу, взять больничный.
 - Сделать упражнение «Откладывание тревоги» со стр.20.
 - Сходить на прогулку, идти быстрым шагом.

- Проверить задания, о которых завтра может пойти разговор.
 - Заняться другим важным делом.
- ▶ Оцените, какой из этих вариантов сработает наиболее эффективно для предотвращения проблемного поведения. Например, если не ходить на работу, то будешь тревожиться еще больше, что, в свою очередь, наверняка приведет к еще большему проблемному поведению. А если сходить на прогулку хотя бы минут на 15, то есть большой шанс, что отвлечешься, и, возможно, придет в голову какая-нибудь свежая идея. Так нужно сделать по каждому варианту.
- ▶ Выберите самое эффективное решение.
- ▶ Внедрите его незамедлительно.
- ▶ На следующий день оцените, как всё сработало.

Повторяйте до тех пор, пока навык не закрепится.

УПРАЖНЕНИЕ ПРОТИВ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Если вы подозреваете, что у вас есть проявления перфекционизма, попробуйте упражнение.

▶ Определите, в каких сферах жизни проявляется перфекционизм.

Например: работа, учеба, домашнее хозяйство, отношения, внешний вид, финансы, воспитание детей и пр.

▶ Выберите одну сферу, где вы чувствуете давление перфекционизма сильнее всего. Например, домашнее хозяйство.

▶ Запишите все правила, которые диктуются перфекционизмом и которым вы должны следовать. Перфекционистское правило заставляет вас тратить много времени и сил на его выполнение.

Например, такие:

- Посуда должна быть вымыта. Никогда не должно быть ничего в раковине, ни одной ложки. Поэтому я мою посуду 5-8 раз в день.
- На полу не должно быть мусора. Если на полу есть хотя бы один волос, нужно пропылесосить всю квартиру. Поэтому я пылесосу 1-2 раза в день.
- В корзине для белья не должно быть более чем 1-2 единицы грязного белья. Поэтому я вынужден/а стирать ежедневно.

▶ Выберите одно правило из этих, в идеале, самое истощающее.

Например, если вы замучились от стирки – выбирайте правило про стирку.

► Договоритесь с собой, что проведете эксперимент. В удобный день, когда вы будете более-менее в хорошем настроении, дайте себе несколько часов на проведение эксперимента.

Не делайте того, что предписано правилом, в типичный день и типичное для правила время. Например, если вы стираете по утрам, не начинайте утром в этот день стирку. Если вы моете посуду незамедлительно после загрязнения, не начинайте мыть после ближайшего приема пищи.

Каждый час по таймеру замеряйте уровень дискомфорта и стресса в баллах от 0 до 10, где 0 - нет никакого дискомфорта, а 10 - самый сильный дискомфорт, который вы только можете себе представить*. Обратите внимание, как будет меняться ваш дискомфорт.

- Через несколько часов запишите ваши выводы.
- Повторите с другими правилами.

* Помните, что большинство людей ни разу в жизни не испытают дискомфорт и стресс на 10 баллов. Самые неприятные, но типичные жизненные события будут в пределах 6-7 баллов.

При депрессии



ТРИ ХОРОШИХ ВЕЩИ

Начните каждый день записывать как минимум 3 хороших вещи, которые произошли за этот день.

Выбирайте такие дела и события, которые вы сделали сами, самостоятельно, в которых принимали активное участие.

К каждой записи постарайтесь добавить 1-2 предложения по поводу, ваших чувств, когда вы делали это дело. Как изменилось ваше настроение?

Лайфхаки:

- ▶ Установите напоминание на телефоне, чтобы не забывать записывать.
- ▶ Используйте специальные приложения для телефона, чтобы было удобнее.
- ▶ Составьте из всех ваших записей книжку, дневник и поделитесь с вашими детьми или внуками (через 20 лет).
- ▶ Периодически перечитывайте ваши записи.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Планирование занятий на сегодня и завтра активно применяется при психотерапии депрессии и расстройств пищевого поведения. Также подойдет при сниженном настроении и апатии. Один из вариантов планирования занятий — ниже.

Люди делают разные дела в течение дня. Некоторые три группы дел приносят удовольствие:

1. Просто приятные дела (см. стр. 56), которые приятны для тела, для ума или повышают настроение. Например, полить цветы, погулять, приготовить пирог и пр. У каждого человека свои предпочтения.
2. Дела, связанные с выполнением, завершением. Обычно их отмечают галочками, например, сходить в банк или собрать вещи в поездку.
3. Дела, связанные с преодолением избегания: когда долго очень не хотелось что-то делать, но превозмог себя и сделал.

Эти три группы дел приносят удовольствие большинству людей. Но важно, чтобы их количество в течение дня было *в балансе*.

Если преобладают только приятные дела, критикуешь себя за прокрастинацию, кроме того, дела, которые нужно делать — не делаются, и из-за этого начинаются проблемы на работе или в отношениях.

Если преобладают только дела-«галочки», кажется, будто ты робот или белка в колесе, жизнь на автопилоте, а ходить в кино — непозволительная роскошь.

Наконец, если дисбаланс в пользу «преодоления избегания» — это утомительно и истощает силу воли, такая жизнь тяжелая.

В результате дисбаланса в пользу только лишь одного типа дел, портится настроение и возникают проблемы в значимых сферах жизни, например, на работе, со здоровьем, в отношениях или с финансами.

ЗАДАНИЕ

- ▶ Определите, в балансе ли ваши дела в течение дня, нет ли явного преобладания одного из типов.
- ▶ Составьте список дел и занятий на каждую группу: (1) приятные дела, (2) дела-«галочки», (3) преодоление избегания. Пусть в каждой группе будет по 5 занятий или дел, итого 15.
- ▶ Есть шанс столкнуться со сложностями в заполнении той или иной группы, особенно, если она уже давно заброшена. Уделите этой группе чуть больше внимания.
- ▶ Выберите из каждой группы по 2 дела, которые сделаете сегодня (или завтра). Проверьте, что вы чувствуете по поводу такого обновленного плана занятий. На следующий день поступите аналогично.

Лайфхак: можно использовать этот список дел как подсказку в дни, когда случилось плохое настроение. Выберите любое занятие из той группы, которой вы обычно в такие дни не занимаетесь.

КОЛЕСО ЭМОЦИЙ

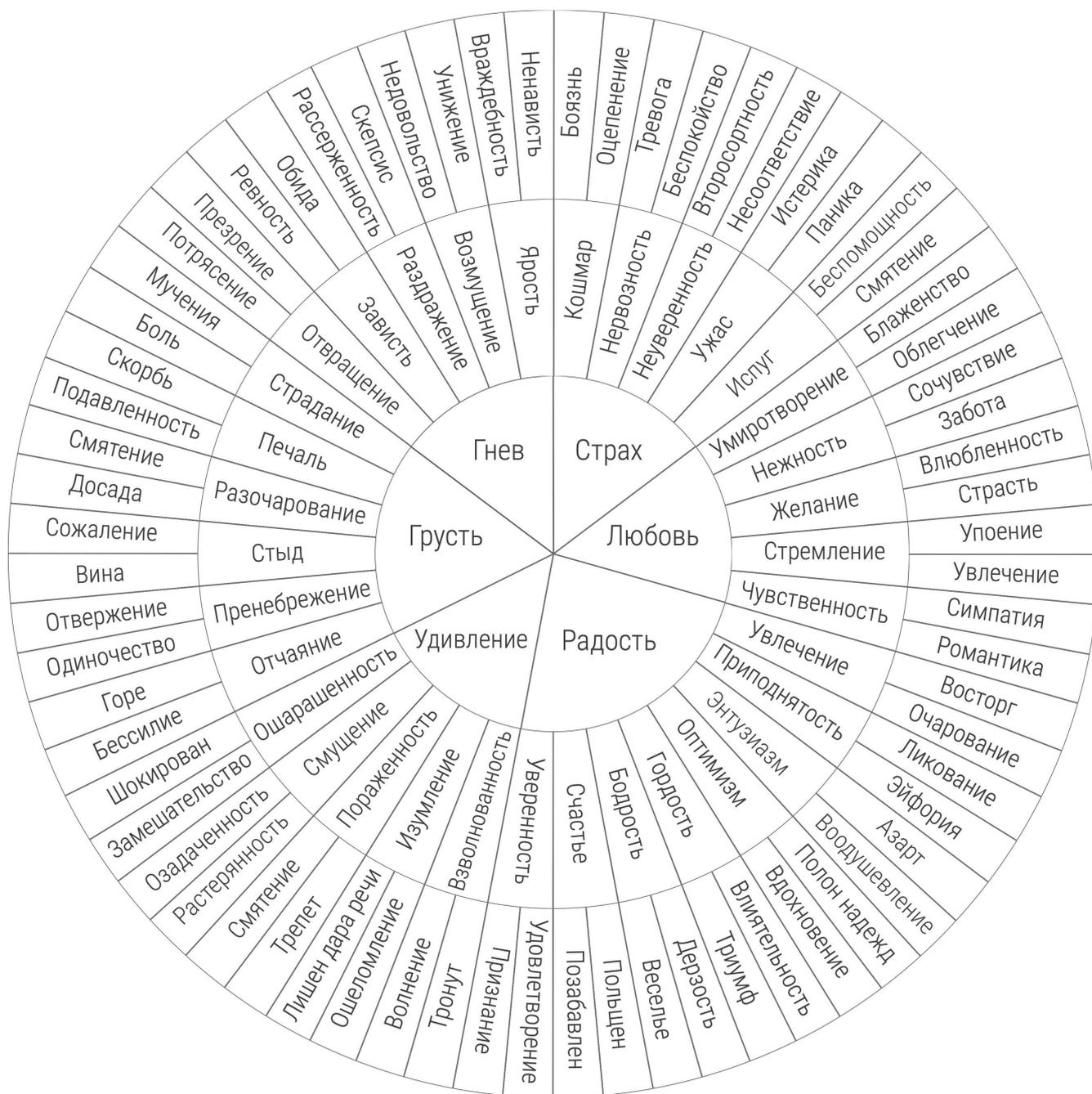
Психологи разработали колесо эмоций для того, чтобы помочь людям лучше ориентироваться в мире эмоций и чувств. На самом деле оттенков эмоций гораздо больше, чем в колесе, поэтому если вы чувствуете что-то не упомянутое — это абсолютно нормально. Впишите рядом.

Начинайте с центральных секторов — там перечислены основные эмоции. Для уточнения того, что вы чувствуете, двигайтесь от центра к краям, пока какое-то слово не откликнется для вас чем-то похожим.

Вы можете испытывать несколько разных эмоций одновременно. Это тоже абсолютно нормально.

Колесо эмоций напечатано в черно-белом варианте, чтобы вы могли его раскрасить по своему желанию. Это полезное домашнее задание.

- Plutchik, Robert (1980), *Emotion: Theory, research, and experience: Vol. 1. Theories of emotion, 1*, New York: Academic.
- Willcox G. *The Feeling Wheel: A Tool for Expanding Awareness of Emotions and Increasing Spontaneity and Intimacy*. *Transactional Analysis Journal*. 1982;12(4):274-276.
- Адаптация и перевод — Н. Михайлова, www.nmikhaylova.ru, 2021



КАК УСПОКОИТЬ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

У нас у всех внутри есть некая детская часть, которой может быть страшно, обидно, одиноко или грустно. Детская часть порой сердится и бывает непослушной. Вы можете заметить её, если в момент переживаний чувствуете себя значительно моложе своего возраста, как будто бы в детском возрасте. Внутренний ребенок ведёт себя соответствующе: дуется, капризничает, действует наперекор.

Детскую часть можно утешить, и тогда, возможно, станут очевидны более конструктивные варианты действий, чем подсказывает внутренний ребенок.

- ▶ Заметьте вашего Внутреннего Ребенка, когда ему плохо. Начните диалог с ним так: «Я вижу, что тебе... *обидно, грустно, что ты сердисься...*», «Я слышу, как ты *ругаешься, плачешь, обижаешься...*». Это позволит подтвердить ваши чувства. Иногда одного этого достаточно.
- ▶ Вспомните ваши детские фотографии: вот так может выглядеть ваш Внутренний Ребенок. Постарайтесь как будто бы представить себе его прямо сейчас внутри вас.
 - Если воспоминания о детстве причиняют вам боль, тогда пропустите этот пункт и *позже* попробуйте представить себе, каким счастливым ребёнком вы хотели бы быть, как могло бы выглядеть ваше счастливое детство.

- ▶ Постарайтесь понять, какие потребности Внутреннего Ребенка сейчас нарушаются. Детям жизненно важно иметь надежную привязанность, играть, общаться со сверстниками, свободно выражать свои эмоции и потребности, получать признание своих достижений и умелое руководство, а также иметь разумную дисциплину. Определите, какая из потребностей вашего Внутреннего ребенка сейчас не удовлетворяется.
- ▶ Поговорите с собой, как говорили бы со своим реальным ребёнком: тепло, уверенно и спокойно. Утешьте, помогите признать, чего сейчас не хватает и как это исправить. Например, можно так: «Тебе очень не хватает времени на то, чтобы заняться чем-то приятным для себя, поиграть во что-то своё. Вместо этого ты делаешь всё больше разных дел. Поэтому ты сердишься прямо сейчас. Ты имеешь право на своё время. Давай подумаем, как мы можем вместе это организовать для тебя.»
- ▶ Если Внутренний ребенок действует наперекор, импульсивно или не соблюдает разумную дисциплину, аккуратно, но твёрдо установите границы: «Есть дела, которые нужно делать» или «Мы здесь так не поступаем, у нас есть такое-то правило.»
- ▶ Определите, какую теплую и позитивную фразу хотел бы услышать ваш Внутренний Ребенок. Скажите это себе. Например: «У тебя всё получится» или «Я люблю тебя» или «Хорошая, замечательная девочка» или «Ты самый лучший малыш на свете».
- ▶ Заметьте, что изменилось в вашем настроении. Может быть, есть смысл записать ваши наблюдения.

ПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

Если всё время делать только то, что *«надо»*, начнёшь чувствовать себя плохо, настроение испортится, снизится активность.

Приятные дела, или дела, которые делаешь, потому что хочется, помогают выбраться из депрессии и тревоги, вернуть бодрость духа и хорошее самочувствие.

Чтобы определить подходящие вам приятные дела, попробуйте вспомнить, что раньше приносило вам удовольствие и радость. Чем вы занимались в дождливый день? А в солнечный весенний? Вечером в субботу или в понедельник утром?

Если ничего в голову не приходит, воспользуйтесь списком. Просто ткните пальцем в первое попавшееся и сделайте! Или запланируйте несколько таких дел на ближайшую неделю.

- Прогуляться по набережной
- Принять ванну или душ
- Купить красивую одежду или аксессуар
- Сходить к косметологу или на маникюр
- Сделать смузи или кофе и медленно выпить
- Читать о талантливом человеке: актере, писателе
- Сходить на выставку
- Поливать цветы
- Изучать историю своего города или своего рода
- Читать о достопримечательностях
- Прогуляться по историческим развалинам замка
- Вспомнить, что приятно говорили или делали любящие меня люди
- Пойти в парк или в лес, разглядывать и фотографировать растения и деревья
- Пойти на свидание
- Заняться медитацией, майндфулнес, релаксацией
- Посмотреть кино
- Пробежаться, пройтись
- Думать, что сегодня был отличный день
- Слушать музыку

- Вспоминать прошедшие веселые вечеринки
- Покупать приборы для дома
- Погреться на солнце
- Подумать о смене работы
- Смеяться
- Вспоминать прошлые путешествия, разглядывая фотографии
- Провести вечер с хорошими друзьями
- Сэкономить деньги, заниматься бюджетом
- Возвращаться домой с работы
- Есть (ужинать, завтракать...)
- Починить что-нибудь в доме, отремонтировать одежду
- Заниматься с техникой (машина, гаджеты и т.п.)
- Купить или скачать музыку
- Посмотреть спортивную трансляцию
- Раскрашивать картины по номерам, собирать пазлы
- Писать книги, стихи, статьи, заметки
- Накраситься, сделать макияж
- Сделать кому-то приятный сюрприз
- Поехать на природу, подальше от туристических маршрутов, в пещеры и т.п.
- Собирать что-то на природе: листья, ягоды, камешки, палочки
- Поехать в цирк, зоопарк, парк развлечений и пр.
- Пойти в библиотеку
- Слушать звуки природы
- Смотреть на луну и звезды
- Работать на природе: колоть дрова, заниматься хозяйством
- Покупать что-то для благотворительности
- Посещать больных знакомых или тех, у кого проблемы
- Пойти в ресторан на ужин
- Играть на музыкальных инструментах
- Заниматься своей коллекцией (фантики, ракушки, банкноты, марки, книги...)
- Отобрать ненужную одежду в шкафу
- Послушать умную беседу
- Выбросить что-нибудь ненужное
- Послушать аудиокнигу
- Скачать аудиогид и пойти на самостоятельную экскурсию
- Вязать, шить или вышивать
- Подняться на высокий этаж или на гору и смотреть на открывающуюся панораму
- Болтать ни о чем со случайными людьми
- Думать, как бы вы обрезали тот или иной куст
- Натирать средством для блеска листья домашних растений
- Смотреть ASMR-видео

ПРИЯТНЫЕ ДЕЛА

- Лопать пузырчатую пленку
- Пускать с балкона мыльные пузыри
- Купить разных красивых ручек, маркеров и блокнотов для работы или учебы
- Убрать свое рабочее место и разглядывать, какая чистота
- Кружиться в юбке
- Сделать массаж или сходить на массаж
- Поехать в центр города или в торговый центр
- Ходить босиком
- Покататься на велосипеде
- Лепить из пластилина фигурки или торты
- Долго ходить по бордюру
- Петь в ванной
- Надеть экстравагантную одежду или аксессуары
- Петь в машине
- Распланировать активности на день
- Печь пироги или печенье
- Разговаривать с котами на улице
- Составлять какие-нибудь списки (задач, планов, мест...)
- Готовить полуфабрикаты на будущее
- Варить варенье
- Заниматься своим хобби
- Смотреть на текущую воду
- Купить букет цветов и подобрать для него место в доме
- Пользоваться дорогим или классным прибором

Здесь место для вашего личного списка приятных дел:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ЖЕТОНЫ ДЛЯ ЖИЗНИ

Упражнение очень полезно для тех, кто делает слишком много, но чувствует себя плохо, чья жизнь похожа на день сурка, если кажется, что всё не приносит удовольствия, при перфекционизме.

- ▶ Подготовьте 24 небольших жетона. Их роль могут выполнять пуговицы, монетки, пластиковые жетоны из настольной игры, бумажные квадратики и другие одинаковые предметы, числом ровно 24 шт.
- ▶ Запишите на листе бумаги все сферы вашей жизни, которые имеют значение. Например: работа, сон, отношения, забота о теле, друзья, дети, питание, общение и пр. Пишите не в виде списка, а в разных частях листа, как заголовки. Этот лист будет «Ваша Жизнь».
- ▶ Каждый жетон - это 1 час вашего времени. Разложите жетоны на листе вашей жизни по сферам в соответствии с вашим типичным днем, который вам не нравится. Например, 10 жетонов на работу, 2 жетона на транспорт, 6 жетонов на сон и т.п.
- ▶ Обдумайте, что получилось. Хватило ли жетонов? Каким сферам не досталось жетонов? Если так и будет, какие перспективы?
- ▶ Теперь распределите жетоны так, чтобы было лучше, разнообразнее и полезнее для вашего здоровья.
- ▶ Запишите, что вы решили изменить в вашей жизни в результате этого упражнения.

КАК ИНАЧЕ ВЗГЛЯНУТЬ НА СИТУАЦИЮ

Когда в голове звучит какая-то мысль, это ещё не означает, что мысль — правда, и к ней нужно относиться серьёзно. Поспорьте с мыслями, чтобы оценить их объективность.

1. ЗА И ПРОТИВ

- Какие есть доказательства ЗА эту мысль? Придерживайтесь только фактов, не домыслов и не эмоций.
- Какие есть доказательства ПРОТИВ этой мысли? Также, придерживайтесь только фактов.

2. СОВЕТ ДРУГА

Какой совет по поводу вашей ситуации мог бы дать хороший близкий друг, который любит, принимает и заботится о вас?

3. АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Существует ли альтернативное объяснение ситуации? Какие факторы, возможно, я не учитываю?

4. САМОЕ ХУДШЕЕ

Что самое худшее может произойти? Смогу ли я это пережить? В рейтинге всех возможных жизненных катастроф, на каком месте находится именно эта ситуация? Какой исход самый реалистичный?

5. ВЫГОДА

Насколько мне выгодно быть убежденным в этой мысли? Что произойдет, если я изменю свою мышление?

ШКАЛА НАСТРОЕНИЯ

Ежедневно отслеживать, какое у вас настроение, бывает полезно: можно узнать о себе новую информацию, связать между собой события и настроение, научиться лучше заботиться о себе.

Очень актуально при депрессии, тревожном, паническом, биполярном и пост-травматическом расстройстве и т.д.

Ещё польза:

- Можно отследить свои триггеры — что конкретно вызывает ваши симптомы;
- Можно выяснить посторонние факторы, которые вносят свой вклад в ваши симптомы, например, посещение определенных мест, определенная погода или еда, встречи с определенными людьми;
- Можно показать записи врачу: это поможет лучше подобрать медикаменты или уточнить диагноз;
- Можно понять, работает ли психотерапия, медикаменты и ваши усилия в нужном направлении.

Отслеживать настроение удобно в приложениях типа «mood trackers», или другим удобным способом.

На следующей странице вы найдете один из вариантов шкалы настроения.

Мания	10	Полная утрата разумных суждений, запредельные траты денег, иллюзии, галлюцинации, в т.ч. религиозного характера
	9	Контакт с реальностью потерян, беспорядочность, пропал сон, мстительность, паранойя, бездумное, рискованное поведение
Гипомания	8	Раздутая самооценка, говорю и думаю быстро, делаю несколько дел одновременно (хотя это вредит продуктивности)
	7	Очень продуктивен, всё - на пределе (слишком много звонков, много переписки, много курю, много чая или кофе и т.п.), обаятелен и разговорчив
НАСТРОЕНИЕ В БАЛАНСЕ	6	Хорошая самооценка, оптимистичен, четко формулирую свои мысли, общителен, делаю свою работу и принимаю хорошие решения
	5	Настроение в балансе, нет симптомов мании или депрессии. Жизнь идет хорошо и перспективы хорошие.
	4	Небольшое избегание социальных ситуаций, чуть меньше концентрации внимания, чем обычно; некоторое возбуждение
От легкой до умеренной депрессии	3	Чувства паники или тревоги, трудно концентрировать внимание, память плохо работает; если все, как обычно, то комфортно
	2	Замедленное мышление, нет аппетита, хочется быть одному, сплю слишком много или засыпаю с трудом, всё дается с трудом
Тяжелая депрессия	1	Чувство безнадежности и вины, мысли о самоубийстве, мало движения, невозможно сделать что-либо
	0	Бесконечные суицидальные мысли, нет выхода, нет движения, всё в мрачном цвете и так будет всегда

Спасибо!

Благодарю, что приобрели и использовали этот сборник упражнений.
Надеюсь, он был для вас полезен.

Посетите мой сайт www.nmikhaylova.ru, там много психологической информации и других упражнений.
Наведите камеру смартфона на qr-код, чтобы перейти на сайт.



Кроме этого сборника, также можно приобрести дневник для самостоятельной психотерапии в когнитивно-поведенческом подходе и специально разработанную тетрадь для записи заметок для психотерапевтических сессий.