

Етап 2:

- Виберіть одну ситуацію середнього ступеня напруження, яку ви оцінюєте як реальну.
- Уявіть, що те, що написано у тривожному заголовку, сталося.
- Відслідкуйте тілесні прояви емоцій у цій ситуації.
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (невідчутна) до 10 (неможливо витримати).

Не намагайтесь сховатись від емоції або зупинити її. Кожна емоція

- швидка;
- тимчасова;
- іде хвилиною – якщо зупинити її тоді, коли витримувати її стає важко, це означає, що ви зупинили її на піку, і мозок запам'ятає її саме такою, що її неможливо витримати. Після піку завжди настає спад емоції, після чого вона проходить;
- після емоції відчувається полегшення;
- після закінчення проживання емоції префронтальна кора відновлює своє повноцінне функціонування, і вам обов'язково прийде у голову ідея, що з цим робити.
- Складіть план дій на випадок, якщо ваш страх реалізується.

Реальна ситуація:

Тривожний заголовок:

Тілесні прояви емоції:

Інтенсивність емоції:



Мій план дій на випадок, якщо мій страх реалізується: