

Мої тривожні заголовки

Етап 1:

- Продовжіть список реальних ситуацій та тривожних заголовків, актуальних саме для вас (мінімум 5 ситуацій).
- Прочитайте тривожні заголовки і відслідкуйте тілесні прояви емоцій у кожному з них (серцебиття, холод у шлунку, жар на обличчі тощо).
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (невідчутна) до 10 (неможливо витримати).
- Оцініть, наскільки небезпека є реальною у кожній з ситуацій на поточний момент за шкалою від 0% (цього не може статись) до 100% (це може статись наступної миті).
- Ще раз прочитайте тривожні заголовки і відслідкуйте тілесні прояви емоцій у кожному з них (вони такі ж чи щось змінилось?).
- Оцініть інтенсивність проявів емоції за шкалою від 0 (невідчутна) до 10 (неможливо витримати). Що змінилось?



1

Реальна ситуація:

Тривожний заголовок:

Тілесні прояви емоції:

Інтенсивність емоції:



Реалістичність страху: чи станеться це сьогодні?

%

Тілесні прояви емоції після оцінки реалістичності страху:

Інтенсивність емоції після оцінки реалістичності страху:



Що змінилось?