

Не намагайтесь використовувати зразу всі методи - це може лише підвищити тривогу (наприклад, запусти румінацію "Чому мені щось/ нічого не допомагає?"). Виберіть один-два методи, що спрацювали, та використовуйте їх.

Спосіб 2: Відслідковуйте думки, що запускають румінації, та намагайтесь знайти вихід із ситуації, перенаправивши фокус уваги на себе.

- **Прийняття.** Дозвольте будь-яким своїм думкам просто бути у вашій свідомості, не намагайтесь їх контролювати, оцінювати, дискутувати та контактувати з ними. Просто прийміть їх наявність і спостерігайте за тим, як вони пропливають, немов рядок, що біжить на екрані телевізора, або опале осіннє листя - по річці. Дозвольте своїм думкам робити все, що вони захочуть, і продовжуйте займатися запланованими справами, припускаючи існування будь-яких думок та образів.
- **Записи.** Також корисно виписувати свої румінації та повертатися до цих записів під час появи нових румінацій. Це дозволить вам виразно зрозуміти, що більшість ваших марних і беззмістовних думок постійно повторюється.
- **Перенесення фокусу уваги на себе.** Відслідкуйте думки, що запускають румінації, та переформулюйте їх, переносячи фокус уваги з навколишнього світу на себе (див. наступну вправу).

Перенесення фокусу уваги на себе

Поставтеся до себе як до піддослідного кролика і погляньте, як ви взаємодієте з оточуючими. Можна навчитися переносити фокус на себе, змінюючи лише формулювання питання — адресуючи його собі.

Питання, адресовані зовнішньому світу	Питання, адресовані собі
Чому я нервую?	Що я роблю, щоб заспокоїтись, і наскільки добре це у мене виходить?
Чому оточуючі мене не розуміють?	Яка моя роль у тому, що склалась ситуація, коли мене не розуміють?
Чому усі звалюють на мене свої справи?	Що з того, що я роблю за інших, вони можуть робити самі?