

Упражнение «За и против»

1. Вспомните конкретную ситуацию, когда испытывали тревогу.
2. Какая мысль возникла в этой ситуации и привела к тревоге?
3. Что она значит для Вас?
4. Какие есть доводы «За» эту мысль?
5. Какие есть доводы «Против»?
6. Существует ли альтернативное объяснение? Какой вариант развития событий самый реалистичный?

За	Против

Упражнение «Преимущества и недостатки убеждения»

1. Вспомните конкретную ситуацию, когда испытывали тревогу.
2. Какая мысль возникла в этой ситуации и привела к тревоге?
3. Что она значит для Вас?
4. Какие преимущества дает уверенность в этой мысли?
5. Каковы недостатки вашей уверенности в этой мысли?
6. Можете ли Вы переформулировать мысль так, чтобы она больше помогала Вам, чем мешала?

Чем помогает	Чем мешает