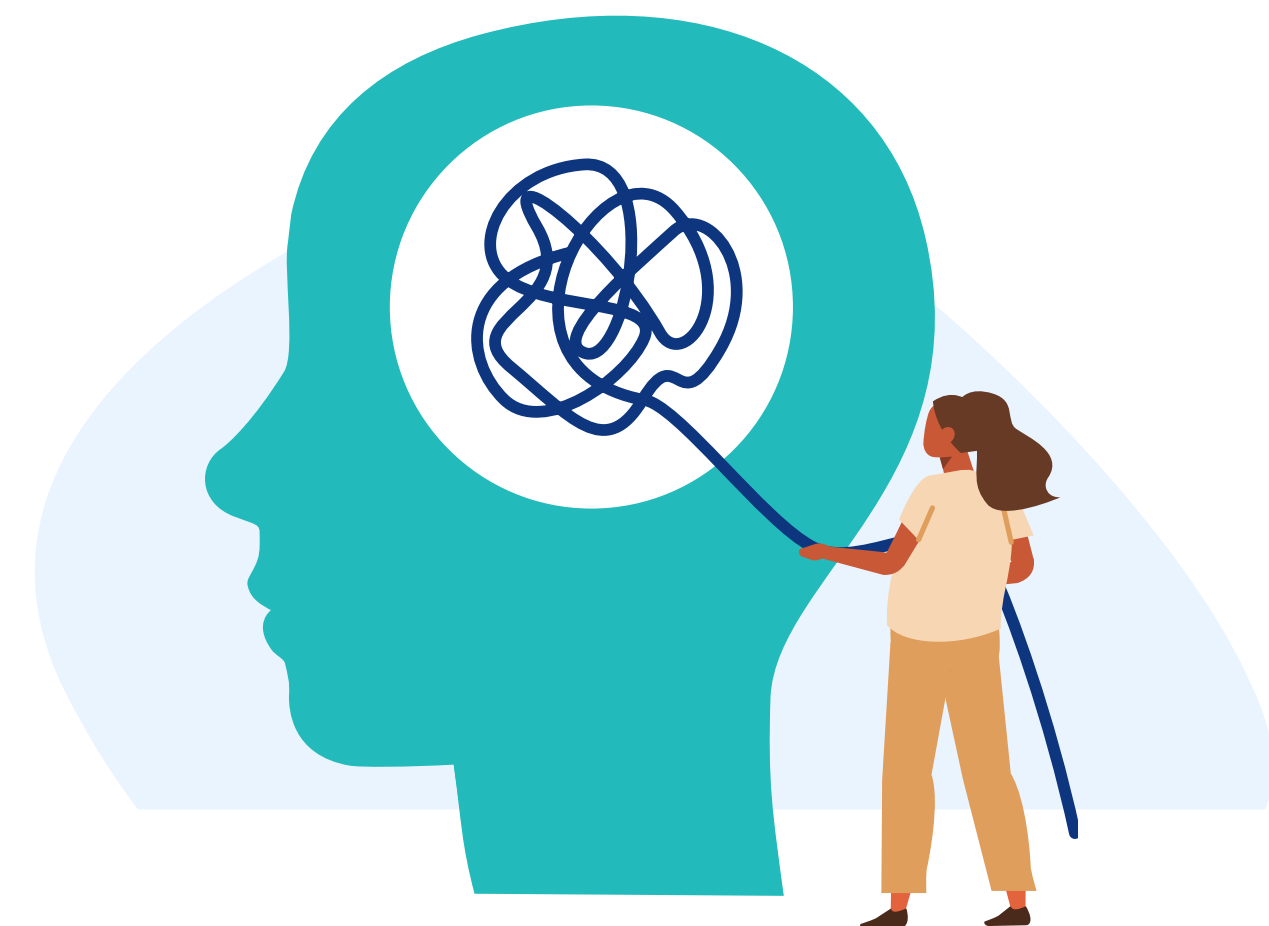



# Лист із вправами Я ПРИБОРКУЮ СВІЙ СТРАХ



Емоція	Тіло	Я думаю інакше.	Я роблю все по-іншому	Візуалізація
<p>Яку емоцію я відчуваю? Про що я думаю?</p>	<p>Що я помічаю в своєму тілі?</p>	<p></p> <p>Я вдихаю, я дихаю.</p> <p>Які є тригери?</p> <p>Як я можу бачити речі інакше? Що б я сказав комусь іншому в тій самій ситуації?</p> <p>Чи співмірна моя реакція з масштабом події?</p> <p>Я роблю крок назад!</p>	<p>Які дії є найбільш ефективними?</p> <p>Що буде краще для мене, для інших і для цієї ситуації?</p> <p>Чи відповідає це моїм принципам та цінностям?</p>	<p>Якби ця емоція мала колір, який це був би колір?</p> <p>Яку форму вона мала б? Який розмір? Яка насиченість?</p> <p>Якби я почувався/ почувалася краще, який би це був колір?</p> <p>А як щодо її форми? Яка вона заввишки? Її насиченість?</p> <p>Зараз я помічаю це відчуття.</p>

# Лист із вправами

## Я ПРИБОРКУЮ СВІЙ СТРАХ

<p><b>Приклад:</b> Тривога Зі мною станеться щось погане. Я не зможу впоратися</p>	<p>Відповідь: адреналін – сигнальна система організму. Активується для боротьби або втечі. Дії в надзвичайних ситуаціях: втекти і уникати</p>	<p>Це реальна загроза чи насправді нічого не станеться?  Я перебільшую загрозу? Чи я неправильно зрозумів ситуацію? Мені погано, але це не означає, що все дійсно погано.  Я можу впоратися з цими почуттями, я пройшов через це і вийшов. Що сказав би про це хтось інший?  Який може бути більш корисний спосіб бачити речі?</p>	<p>Як це вплине на мене в довгостроковій перспективі?  Я не збираюся уникати цього, я збираюся діяти і тримати удар.  Я займаюся вирішенням проблеми або будую плани, якщо це необхідно.  Я роблю речі крок за кроком. Я зосереджую свою увагу поза собою, а не всередині.</p>	<p>Я уявляю себе тим, хто справляється в ситуації, коли я відчуваю тривогу, хвилювання.  Я бачу, що ситуація завершується успішно й вдало.  Я візуалізую синій для спокою.  Я вдихаю синім і видихаю червоним.</p>
<p>Я тренуюся</p>				