КИРИЛЛ КАТАЛЫМОВ · ПСИХОЛОГ

От тревоги к следующему шагу

Выберите одну ситуацию, которая сейчас занимает ваши мысли. Запишите факты, свою интерпретацию, чувства и одно доступное действие. Не нужно искать идеальный ответ или обязательно избавляться от тревоги.

Как пользоваться

1. Возьмите небольшую конкретную ситуацию.
2. Отделите то, что знаете, от того, что предполагаете.
3. Назовите чувства без оценки себя.
4. Выберите действие, которое зависит от вас, и время для него.

Пример: мне не ответили на сообщение

Факты	Я отправил сообщение вчера. Ответа пока нет. Причину я не знаю.
Мысли	«Наверное, я что-то сделал не так». Это предположение. Человек мог быть занят или ещё не принять решение.
Эмоции	Тревога - 6 из 10, растерянность - 4 из 10. Это моя субъективная оценка сейчас.
Следующий шаг	Если ответа не будет до завтра, в 12:00 отправлю одно короткое уточнение. Сегодня вернусь к запланированным делам.

Это учебный пример, а не правило для всех ситуаций. Рабочий лист не заменяет консультацию и не предназначен для экстренной помощи.

КИРИЛЛ КАТАЛЫМОВ · ПСИХОЛОГ

Моя ситуация

Дата: _____ Ситуация: _____

Факты Что произошло? Что я знаю точно?	
Мысли Как я объясняю ситуацию? Что предполагаю?	
Эмоции Что чувствую? Насколько сильно: от 0 до 10?	
Следующий шаг Что зависит от меня? Что я сделаю и когда?	

Можно остановиться и вернуться к листу позже. Ваши записи остаются у вас; отправлять их на сайт не нужно.

Связаться: t.me/neyrosmarty · b17.ru/kirdiesel