

Разбор мысли

Дневник мыслей в форме ABCD: что случилось, какая мысль, что почувствовали и чем её опровергнуть. Около 5 минут.

Сначала выдох.

Минута дыхания: вдох носом на 4, медленный выдох на 6, плечи вниз. Отмечайте циклы:



A Что случилось только факты: где, когда, кто что сказал или сделал

B Какая мысль мелькнула дословно, как прозвучала в голове

НА ЧТО ПОХОЖЕ

- ☐ Катастрофа
 ☐ Всё или ничего
 ☐ Чтение мыслей
 ☐ Предсказание
 ☐ «Всегда» и «никогда»
 ☐ «Я должен»
 ☐ Ярлык
 ☐ Всё из-за меня
 ☐ Только плохое
 ☐ Чувствую — значит, правда

C Что я чувствую назвать чувство словом — уже половина дела

- ☐ Тревога
 ☐ Страх
 ☐ Злость
 ☐ Раздражение
 ☐ Обида
 ☐ Грусть
 ☐ Стыд
 ☐ Вина
 ☐ Беспомощность
 ☐ Растерянность
 ☐ Одиночество

ГДЕ В ТЕЛЕ

- ☐ Сжато дыхание
 ☐ Ком в горле
 ☐ Сердце колотится
 ☐ Плечи напряжены
 ☐ Тяжесть в животе
 ☐ Жар в лице
 ☐ Дрожь

Сила чувства, 0–100

☐ 0
 ☐ 10
 ☐ 20
 ☐ 30
 ☐ 40
 ☐ 50
 ☐ 60
 ☐ 70
 ☐ 80
 ☐ 90
 ☐ 100

D Чем это опровергнуть как адвокат: факты, а не «надо думать позитивно»

? Какие факты говорят против этой мысли?

? Что бы вы сказали другу на своём месте?

? Что самое вероятное, а не самое страшное?

? Что из этого будет важно через неделю? Через год?

НОВАЯ МЫСЛЬ ОДНОЙ ФРАЗОЙ

ПОСЛЕ РАЗБОРА — ТО ЖЕ ЧУВСТВО ЕЩЁ РАЗ

Сила чувства сейчас

☐ 0
 ☐ 10
 ☐ 20
 ☐ 30
 ☐ 40
 ☐ 50
 ☐ 60
 ☐ 70
 ☐ 80
 ☐ 90
 ☐ 100