



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

**ПЯТИСТУПЕНЧАТАЯ ПРОГРАММА ПРОРАБОТКИ ТРЕВОЖНОСТИ И
БЕСПОКОЙСТВА С ПОМОЩЬЮ КПТ**

Упражнение «Анализ поведенческих экспериментов».

1. Как часто фактический результат совпадал с предполагаемым?

Просмотрите фактические результаты каждого из ваших поведенческих экспериментов, а затем ответьте на следующие вопросы:

2. Как часто результат был положительным?

3. Как часто результат был нейтральным?

4. Как часто результат был отрицательным?

Для тех случаев, когда фактический результат был отрицательным, ответьте на следующие вопросы:

5. Было ли все так плохо, как вы и ожидали? Опишите, насколько плохо все было:

6. Как вы думаете, хорошо ли вы справились с негативным исходом?

Опишите, как вы с этим справились:

7. Насколько трудно было с этим справиться? Опишите, что вы чувствовали:

8. Если бы у вас было время подумать об этом заранее, как вы думаете, вы бы лучше справились с ситуацией? Опишите, как это могло повлиять на результат:

9. Какие выводы вы сделали из ваших ответов? Что вы можете сказать о точности ваших убеждений?
