



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

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

## **Упражнение «Определите Ваши позитивные убеждения о полезности беспокойства»**

Инструкция. Просмотрите еще раз список распространенных убеждений о пользе беспокойства и проанализируйте, имеет ли одно из этих убеждений отношение к вашим ежедневным заботам. Выполняйте это упражнение всякий раз как поймаете себя на том, что беспокоитесь.

### **1. Беспокойство — положительная черта характера.**

В эту категорию входят все убеждения, которые говорят, что беспокойство свидетельствует о положительном аспекте вашего характера или личности.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да Нет

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

---

---

---

### **2. Беспокойство помогает мне в решении проблем.**

В эту категорию входят все убеждения, которые говорят, что ваши тревоги помогают вам лучше планировать и готовиться к трудным ситуациям, обдумывать все аспекты проблемы и придумывать лучшие решения.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да Нет

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

---

---

---

### **3. Беспокойство мотивирует меня**

В эту категорию входят убеждения, которые отражают идею о том, что беспокойство мотивирует вас активно действовать в определенных ситуациях.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да Нет

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

---

---

---

### **4. Беспокойство защищает меня от негативных эмоций**

В эту категорию входят все убеждения, согласно которым беспокойство о чем-то плохом, что может произойти, защищает вас от негативных эмоций. Если что-то и правда произойдет вы, по вашему мнению, будете защищены от печали, страха или вины.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да Нет

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

---

---

---

## **5. Беспокойство может предотвратить негативные последствия**

В эту категорию входят любые убеждения о том, что беспокойство само по себе может предотвратить негативные последствия или увеличить вероятность положительных результатов.

Придерживаетесь ли вы этого убеждения? Да Нет

Перечислите несколько примеров ваших переживаний, связанных с этим убеждением:

---

---

---