



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

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

Упражнение «Постановка целей».

Инструкция. Это упражнение поможет вам поставить перед собой цели в разных сферах жизни. Мы рекомендуем выделить время и подумать об этом. Мы не ожидаем, что вы достигнете всех поставленных целей к моменту окончания нашей терапии. Некоторые из них могут быть более долгосрочными. Кроме того, по мере прохождения терапии для лечения ГТР, вы можете обнаружить, что ваши цели изменятся.

Зачем нужно ставить цели в таком случае? Постановка целей нужна, чтобы напомнить вам, почему вы хотите потратить свое время и усилия, чтобы с помощью КПТ научиться контролировать беспокойство и тревогу. Для каждой из различных сфер жизни, затронутых в этом упражнении, задайте себе перечисленные ниже вопросы:

- Мешают ли мне беспокойство и тревога делать то, что я хочу?
- Что бы изменилось, если бы я меньше беспокоился?

Постарайтесь быть как можно более конкретными. Ясных целей достичь легче, чем расплывчатых.

Работа и школа (возможные цели: принять новые обязанности на работе, сменить работу или пойти учиться)

Семья и семейная жизнь (возможные цели: проводить больше времени с семьей или наладить связь с членами семьи)

Друзья и межличностные отношения (возможные цели: восстановить отношения со старыми друзьями или расширить круг общения)

Досуг и хобби (возможные цели: больше путешествовать, посещать местные рестораны или завершить ремонт дома)

Личностные характеристики (возможные цели: стать более спонтанным, напористым или иногда позволять другим принимать решения)

Другие цели
