



Авторский курс Рахимкуловой Анастасии Станиславовны

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

### **Упражнение «Плач по беспокойству»**

Беспокойство, вероятно, было вашим постоянным спутником на протяжении всей жизни, и отпустить его может быть нелегко.

С другой стороны, вас может расстраивать то, что вы потратили столько времени впустую на переживания и столько интересного пропустили в жизни.

В любом случае это абсолютно нормально, вы можете позволить себе это чувство потери.

Возможно, для кого-то это будет похоже на траур по себе и по прежней жизни, которая была до решения измениться. Позвольте себе испытать эти чувства.

Проведите ритуал оплакивания беспокойства, который соответствует глубине вашей потери. Помните, что вы начинаете новую жизнь – лишенную тревоги и беспокойства. Поэтому это праздник, знаменующий переход к чему-то новому и лучшему.