



Упражнение «Представьте жизнь без беспокойства»

Представьте себе жизнь без беспокойства. Запишите, что вы хотели бы изменить в вашей жизни, если бы беспокойство не занимало столько вашего времени. Не спешите, подумайте, что вам бы хотелось попробовать сделать. Например, что-то совершенно новое, что раньше вызывало слишком сильную тревогу.

Вы можете не выполнять это упражнение в одиночку. Расспросите друзей и членов семьи об их интересах и о том, чем они занимаются в свободное время. Можно понаблюдать за другими людьми:

- Есть ли положительные аспекты чьей-то личности или характера, которыми вы восхищаетесь?
- Какие хобби других людей вам интересны и чем вы бы также хотели заниматься?

Подмечая эти детали в других, вы сможете понять, что именно хотели бы изменить в вашей жизни.

Размышляйте об этих сферах жизни или тех, в которых вы хотели бы что-то изменить. Уделите внимание наиболее важным для вас разделам, или же обдумайте изменения в тех жизненных аспектах, которые кажутся вам наиболее интересными.

Досуг и хобби (примеры: заняться сальсой; попутешествовать; научиться играть в теннис)

Отношения с семьей и друзьями (примеры: больше веселиться и отдыхать с семьей; давать детям больше свободы; посещать общественные мероприятия; снова начать общаться со старыми друзьями)

Выполнение ежедневных задач (примеры: не выполнять всю работу по дому в одиночку; перестать составлять огромные списки дел на каждый день)

Работа и школа (примеры: находить время на обед, даже если навалилось много работы; больше общаться с коллегами или одноклассниками; браться за новые проекты, которых раньше избегал; найти новую работу)

Личность или характер и связанные с ними изменения в поведении (примеры: быть более спонтанным, например, согласиться пойти на встречу в последнюю минуту; быть более спокойным, например, не расстраиваться из-за неожиданных изменений в планах)
