Карта для письменной практики самопомощи при вмешательстве страхов в жизнь:

- Чего ты боишься?

- Что именно самого страшного для тебя может случиться?

- Что важного для тебя это может нарушить?

- Как ты / тот или то, за что ты боишься может справиться с этим? ...Если пофантазировать

- Как ты можешь уменьшить вероятность наступления этого самого страшного исхода?

- Что ты уже делал_а для этого?

- Поможет ли страх тебе уменьшить вероятность наступления такого исхода?

- Что кроме / вместо страха может помочь?

- Как ты можешь воспользоваться этим?

- Что хорошего для тебя может не случиться, если вместо тебя в этой ситуации будет принимать решение твой страх?

- Как бы ты хотел_а обойтись со своим страхом, что с ним сделать?

- Каким ты станешь для себя человеком, если сможешь принимать решения и действовать в этой ситуации не под руководством страха?

- Кто и как это сможет заметить?

- Какие идеи, люди, практики могут поддержать тебя на этом пути?

Данила Макаров

запись на консультации www.YourPsy.org