



Техника «Работа» из когнитивно-поведенческой терапии

ЦЕЛЬ

Цель техники - переформулировать мысли о событиях так, чтобы избавиться от тревоги, и увидеть возможность им не верить.

Шаг 1

Сформулируйте, что вас тревожит,

Шаг 2

Ответьте на вопросы:

1. Правда ли это?

Да

Нет

2. Могу ли я быть абсолютно уверен_ой, что это так?

Да

Нет



3. Какую реакцию вызывает у меня эта мысль?

4. Кем бы я был без этой мысли?