

## Декастрофизация

### О чем я беспокоюсь? Чего боюсь?

Четко сформулируйте, какая катастрофа может произойти. Измените все утверждения «что, если...» на четкие предсказания, Оцените интенсивность страха по шкале 0-100%

### Насколько высока вероятность, что это произойдет?

Случилось ли это раньше? Как насто? Реально ли то, что это произойдет снова?

### Что самое ужасное может произойти?

Какой наикудший нариант разпития событий?

### Если худшее случится, что я смогу сделать, чтобы справиться с этим?

К кому можно обратиться? Кание ресурсы испольветовать другу в такой же ситуации?

### Если худшее случится, шанс, что я восстановлюсь и все станет вновь хорошо через:

1 неделю    %    1 месяц    %    6 месяцев    %    1 год    %

## Декастрофизация

### О чем я беспокоюсь? Чего боюсь?

Четко сформулируйте, какая катастрофа может произойти. Измените все утверждения «что, если...» на четкие предсказания, Оцените интенсивность страха по шкале 0-100%

*Я совершу ошибку и меня уволят. 70%*

### Насколько высока вероятность, что это произойдет?

Случилось ли это раньше? Как насто? Реально ли то, что это произойдет снова?

*За подобные ошибки раньше никого не увольняли.  
Руководитель высоко оценивает мою работу.  
Я знаю, что на рынке мало специалистов моего профиля.  
Я сам исправляю свою ошибки, если они встречаются.*

### Что самое ужасное может произойти?

Какой найхудший вариант разпития событий?

*Меня уволят и я не смогу найти новую работу.*

### Если худшее случится, что я смогу сделать, чтобы справиться с этим?

К кому можно обратиться? Кание ресурсы исполветовать другу в такой же ситуации?

- отложить «подушку безопасности»*
- начать своё дело*
- просить друзей о помощи*
- попробовать себя в другой сфере\компании\стране*

Если худшее случится, шанс, что я восстановлюсь и все станет вновь хорошо через:

1 неделю **10** %

1 месяц **20** %

6 месяцев **80** %

1 год **100** %