

Работа с тревогой: как остановить «негативную кроличью нору»

Когда мы тревожимся, мысль «а что если?» может запустить цепочку всё более страшных сценариев. Например, вы начинаете переживать из-за чего-то небольшого, а потом уже уверены, что случится худшее.

Чтобы с этим справиться, попробуйте перевернуть ситуацию и подумать о том, что может произойти хорошего. На каждый негативный сценарий можно найти такой же вероятный, но позитивный.

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. Запишите негативную мысль, которая вас беспокоит.
2. Подумайте о хорошем варианте исхода, который может произойти вместо плохого.
3. Сравните их, чтобы понять, что положительные варианты тоже возможны.

Негативная мысль	Позитивная мысль
Если я отправлю своё предложение, его никто не примет.	Моё предложение могут принять, и оно окажется успешным.