

РЭТ ФОРМА ДЛЯ САМОПОМОЩИ

А (СОБЫТИЕ, АКТИВИРУЮЩЕЕ ЦЕПОЧКУ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ)

- Кратко опишите ситуацию, которая вас беспокоит (как если бы это зафиксировала видеочкамера).
- Событие может быть как внешним, так и внутренним, реальным или воображаемым.
- Событие могло происходить в прошлом, настоящем или может быть в будущем.

В Иррациональные убеждения

Чтобы обнаружить **иррациональные убеждения**, поищите в своих суждениях:

- Догматические требования (долженствование, абсолютистские принципы).
- Катастрофизацию (Это ужасно, невыносимо, отвратительно).
- Низкую переносимость фрустрации (Я этого не вынесу).
- Сравнение себя и других (Я/он/она плохой, ничего не стоящий).

Д Дискутирование с иррациональными убеждениями

Чтобы дискутировать с ИУ, спросите себя:

- В каких случаях я обращаюсь к убеждению? Оно для меня полезно или разрушительно?
- Каковы доказательства в поддержку моего иррационального убеждения? Согласуется ли мое убеждение с реальностью?
- Логично ли мое убеждение? Исходит ли оно из моих предпочтений?
- Настолько ли ситуация ужасна, насколько это возможно?
- Действительно ли я не переживу это?

С (ПОСЛЕДСТВИЯ)

Основные деструктивные негативные эмоции:

Основные виды иррационального **поведения**:

Деструктивные негативные эмоции—это

- ✓Тревога ✓Депрессия ✓Ярость ✓Ревность ✓Вина
- ✓Стыд (смущение) ✓Злость ✓Подавленность ✓Обида

Е Новый эффективный способ мышления

Чтобы мыслить более рационально, потренируйтесь в следующих вещах:

- Выявляйте свои, а не навязанные другими предпочтения, желания.
- Градуируйте неприятное («Это действительно плохое, а это просто не совсем удачное»).
- Повышайте терпимость к фрустрации («Мне это не нравится, но я смогу это пережить»).
- Не оценивайте себя и других слишком глобально («Я и другие—это люди, которые иногда могут ошибаться»).

Е Эффективные эмоции и поведение

Новые конструктивные **отрицательные эмоции**:

Новые конструктивные **виды поведения**:

Конструктивные негативные эмоции—это:

- Недовольство
- Обеспокоенность
- Досада
- Грусть
- Сожаление
- Умеренная фрустрация или неудовлетворенность