

Джанин: шаблон «Поймать, проверить, изменить»

Инструкции: вы научитесь ловить, проверять и менять мысли, которые заставляют вас тревожиться, злиться, унывать или чувствовать себя виноватым. В строчке «Поймать» запишите мысли, которые доставляют вам беспокойство. Затем в строчке «Проверить» укажите, в какую ловушку сознания вы попали. Ответьте на вопросы в разделе «Изменить» и проверьте, можете ли вы опровергнуть тревожащую мысль, чтобы почувствовать облегчение.

Ситуация-триггер	<i>Я вспомнила, как Бен собирал вещи перед тем, как съехать</i>		
Поймать	Какие слова, фразы или образы появились в моем сознании перед тем, как нахлынули тревога и уныние, или после их появления? Чего я боялась больше всего? Какое отношение имеют эти мысли ко мне, моей жизни и моему будущему?	Именно я виновата в том, что Бен не был счастливым. Я неудачница. Он прав, что бросил меня	
Эмоции	<i>Грусть, безнадёжность</i>	Интенсивность эмоции (0–100)	90
		Правдоподобность эмоции (0–100)	80%
Проверить	Найдите ловушки сознания	<input type="checkbox"/> Поспешные выводы <input checked="" type="checkbox"/> Тоска и мрак <input checked="" type="checkbox"/> Худший вариант	
Изменить	Уверена ли я на 100%, что то, о чем я думаю, произойдет? Можно ли найти другие объяснения? Есть ли доказательства, подтверждающие правдивость моих мыслей? Так ли важна для меня эта ситуация? Что бы я сказала другу, окажись он в такой ситуации? Если ли более рациональный способ думать об этом? Есть ли другая точка зрения, которая лучше подходит для объяснения ситуации?	Бен сказал, что у него кризис среднего возраста и в разводе виновата не я. Я тоже не была счастлива и подумывала о разводе. Возможно, в разрыве виновата не только я. Если бы мой друг попал в такую ситуацию, я бы сказала ему, что в разводе почти всегда виноваты оба. Бен не реализовал себя профессионально и сказал, что не создан быть отцом	
Эмоции	<i>Грусть, вина</i>	Интенсивность эмоции (0–100)	35
		Правдоподобность эмоции (0–100%)	30%