

ДНЕВНИК для тех, КТО СЛИШКОМ МНОГО ДУМАЕТ

60 практик
для избавления
от тревожных
мыслей

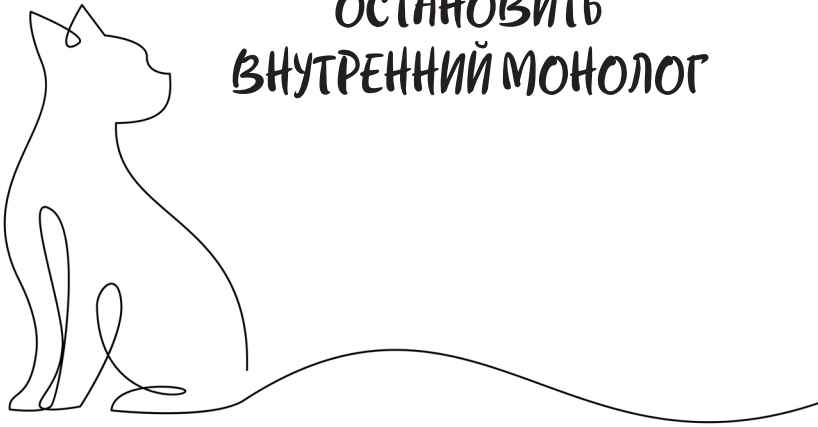
 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

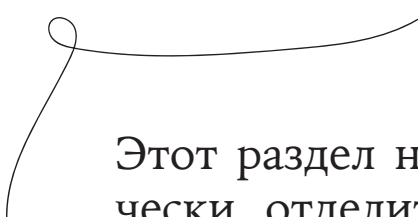


РАЗДЕЛ 1

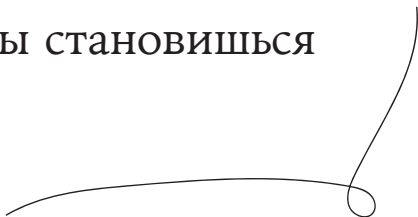
ВЫГРУЗКА

ОСТАНОВИТЬ
ВНУТРЕННИЙ МОНОЛОГ

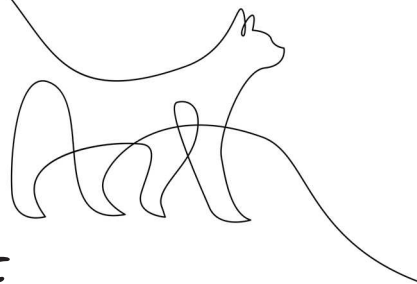




Этот раздел нужен, чтобы физически отделить себя от потока мыслей. Пока мысли в голове — они управляют тобой. Как только они на бумаге — ты становишься наблюдателем.

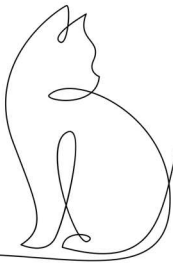


Задание 1



МЫСЛИ В БАНКЕ

Запиши 10 мыслей, которые крутятся у тебя в голове прямо сейчас. Не оценивай их, не анализируй, не исправляй грамматику. Просто выгрузи как есть: «Я забыл(а) купить молоко», «Почему он так посмотрел?», «Надо ответить на письмо». Сделай это максимально быстро, без пауз.



Задание 2

ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА

Вспомни одну повторяющуюся тревожную мысль, которая приходит к тебе чаще всего в последние дни. Запиши ее дословно. А теперь перепиши ее 20 раз подряд. Да, именно 20. Наблюдай, как к десятому повтору она начинает терять смысл, а к двадцатому — вызывает только скуку или смех.

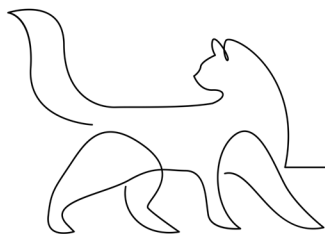
ФРАЗА:

Задание 3



ЧУЖАЯ ГОЛОВА

Представь, что твои мысли — это радиоприемник, который случайно поймал чужую волну. Напиши список из семи мыслей, начиная каждую фразой: «Мой мозг сейчас думает, что...» Например: «Мой мозг сейчас думает, что я недостаточно хорош(а)». Это создает дистанцию между тобой и мыслью.



Задание 4

СКЛАД УМА

Лист разделен на три колонки: «Факты», «Предположения», «Страхи». Возьми любую беспокоящую тебя ситуацию и разложи свои мысли по этим колонкам. Будь честен(на): то, что начальник не поздоровался, — это факт. То, что он на тебя злится, — предположение. То, что тебя уволят, — страх.

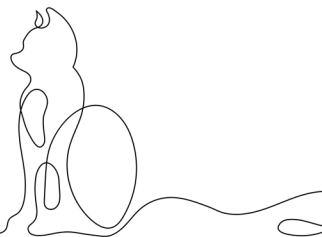
ФАКТЫ	ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ	СТРАХИ



ФАКТЫ	ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ	СТРАХИ



Задание 5



СРОК ГОДНОСТИ

Напиши пять мыслей, которые ты таскаешь с собой уже больше года. Рядом с каждой поставь воображаемую «дату производства». А теперь вопрос: не просрочены ли они? Напиши напротив ответ на вопрос: «Эта мысль мне еще нужна или я могу ее выбросить?»

e

f



Задание 6

ДИКТОФОН СОЗНАНИЯ

Поставь таймер на 3 минуты. Все это время пиши ВСЕ, что приходит в голову, не останавливая руку ни на секунду. Если мыслей нет — пиши «мыслей нет, мыслей нет». Не поднимай ручку. Это упражнение учит отключать внутреннего редактора.
