Тревога и страх

Фразу можно предложить группе как повод для разговора: прочитать вслух, дать минуту тишины и спросить, что откликнулось. Вопросы под фразой подходят для работы в парах или для коротких письменных заметок. У каждого участника есть право не делиться: личным рассказывают только те, кто готов. Если тема задела кого-то сильнее, чем ожидалось, дайте человеку время и не превращайте занятие в разбор одной истории. Ссылка на полный урок пригодится тем, кто захочет продолжить сам.

Фразы для разговора

« *Грусть и тревога — это не поломка, это дождь во внутренней погоде.*

УРОК: ПОГОНЯ ЗА СЧАСТЬЕМ КАК ГАРАНТИРОВАННЫЙ СПОСОБ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ

« *Тревога не исчезает по команде; вопрос в том, отдаёте вы ей руль или нет.*

УРОК: ЧЕЛОВЕК НЕОБУСЛОВЛЕННЫЙ: ПСИХОЛОГИЯ ВНУТРЕННЕЙ АВТОНОМИИ, СОЦИАЛЬНОЙ ТРЕВОГИ И ПАТТЕРНОВ УГОЖДЕНИЯ

« *Психика выбирает определённость, даже горькую.*

УРОК: ТО, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ – ЭТО СЛЕДСТВИЕ ТОГО, КАК Я ДУМАЮ

« *Ждать, пока перестанет быть страшно, бессмысленно — страшно перестаёт быть после, а не до.*

УРОК: РУКОВОДСТВО ПО ЛИЧНЫМ ГРАНИЦАМ В ОТНОШЕНИЯХ И В ЖИЗНИ: ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ

« *Репетиция беды не даёт защиты от настоящей боли в будущем — она лишь крадёт радость в настоящем.*

УРОК: САМОЗАПРЕТ НА РАДОСТЬ. ТРЕВОГА В МОМЕНТ РАДОСТИ. ВИНА ЗА УДОВОЛЬСТВИЕ. СТРАХ ПЕРЕД ХОРОШИМ

« *Подлинная свобода — не контроль над будущим, а способность действовать в согласии с собой, не требуя у будущего гарантий, которых оно никому не выдаёт.*

УРОК: НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ В МИРЕ БЕЗ ГАРАНТИЙ

Вопросы для обсуждения

? **Случается ли, что близкий человек не отвечает на сообщение час — и вы за этот час успеваете мысленно прожить и его охлаждение к вам, и несчастный случай?**

? **Что я буду делать, если это всё-таки произойдёт, — есть ли у меня запасной план?**

? **Бывает ли, что вы откладываете дело не потому, что оно трудное, а потому, что заранее боитесь, каким окажется результат?**

Упражнение

Когда тревога поднимется сегодня, разделите лист на две колонки: «что я знаю точно» и «что я додумываю». Заполните обе за пять минут. Часто оказывается, что тревогу питает в основном вторая колонка.

Попробовать на деле: тренажёр «Мысль — это не факт», qcic.ru/t/kpt/

Фразы и вопросы из Цитатника Альберта Сафина, qcic.ru/t/cit/. Полные уроки в открытом доступе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/t/cit