

Упражнение 1: Поймай правило

Задание: В течение дня, когда ловите себя на откладывании, запишите внутренний диалог.

Время: _____ Ситуация: _____

Что говорит внутренний адвокат: _____

Узнаю чей это голос? _____

Время: _____ Ситуация: _____

Что говорит внутренний адвокат: _____

Узнаю чей это голос? _____

Время: _____ Ситуация: _____

Что говорит внутренний адвокат: _____

Узнаю чей это голос? _____

Время: _____ Ситуация: _____

Что говорит внутренний адвокат: _____

Узнаю чей это голос? _____

Самое частое правило дня: _____

Упражнение 2: Откуда это правило?

Выберите одно правило, которое часто останавливает:

" _____ "

Анализ происхождения:

Когда впервые услышал(а):

Возраст: _____ лет

Ситуация: _____

От кого: _____

Какую проблему решало тогда:

Какую проблему создает сейчас:

Что реально произойдет, если нарушу:

Переформулированное правило:

"Иногда полезно _____,

но не обязательно всегда _____"

Дополнительные мысли:

Упражнение 3: Анализ цепочки реляционных связей

Действие, которое откладываю:

Заполните цепочку:

Шаг 1: _____

↓ (это значит/приведет к)

Шаг 2: _____

↓ (это значит/приведет к)

Шаг 3: _____

↓ (это значит/приведет к)

КАТАСТРОФА: _____

Анализ:

Где нереалистичный скачок?

Между шагом _____ и шагом _____, потому что _____

Что реально может произойти:

Альтернативные варианты:

Упражнение 4: Разговор с правилами

Что делать: Когда заметите ограничивающее правило, проведите с ним диалог.

Диалог №1

Правило говорит: _____

Я отвечаю: "Спасибо за заботу. Я понимаю, ты хочешь защитить меня от _____."

Но сейчас мне _____ лет, и я могу _____ "

Что изменилось: _____

Диалог №2

Правило говорит: _____

Я отвечаю: "Спасибо за заботу. Я понимаю, ты хочешь защитить меня от _____."

Но сейчас мне _____ лет, и я могу _____ "

Что изменилось: _____

Диалог №3

Правило говорит: _____

Я отвечаю: "Спасибо за заботу. Я понимаю, ты хочешь защитить меня от _____."

Но сейчас мне _____ лет, и я могу _____ "

Что изменилось: _____

Дневник (дополнения главы 2)

День недели: _____ Дата: _____

Базовая структура наблюдений

Ситуация (что откладывал):

Телесные сигналы и мысли:

Что сделал или не сделал:

Анализ внутренних правил

Внутренние правила (какие убеждения повлияли на поведение):

Источник правила (откуда могло прийти это правило):

- ☐ Семейные установки
- ☐ Школьный опыт
- ☐ Социальные ожидания
- ☐ Личные неудачи
- ☐ Другое: _____

Стратегия адвоката:

- ☐ Обесценивание условий ("сейчас не время")
- ☐ Завышенные стандарты ("нужно лучше подготовиться")
- ☐ Катастрофические сценарии ("а что если...")

Что понял(а) о своих правилах:
