

Робочий аркуш ABCD (приклад)

1. Активуюча подія (A)ctivating event	2. Переконливі думки (B)eliavable thoughts	3. Наслідки (C)onsequenses	
Помітьте ситуацію у вашому житті, яка є складною. Це може бути подія в минулому, теперішньому чи майбутньому. Вона може бути внутрішньою чи зовнішньою, реальною чи уявною. Тепер коротко опишіть ситуацію, з якою вам важко, у відведеному для цього місці. Будьте конкретними. На роботі відкрили цікаву вакансію, але я не подалася, бо вирішила, що не маю достатньої компетентності. Пізніше дізналася, що її зайняла колега з меншим досвідом, і тепер відчуваю розчарованість та знеціненість.	Будь ласка, опишіть складні думки, які з'являються у вас у цій ситуації. «Я недостатньо кваліфікована для кар'єрного зростання». «Мені ніколи не вдасться отримати кращу посаду». «Якби я була розумнішою або більш впевненою, то досягла б успіху».	Наслідки віри в думку. Виберіть думку з пункту B, у яку ви, найімовірніше, повірите. Тепер напишіть, як будете себе поводити і відчувати, якщо повірите в цю думку. Емоційні: розчарування, сум, занижена самооцінка, заздрість до колеги. Фізичні: напруженість у плечах, важкість у грудях. Поведінкові: уникаю нових викликів, відкладаю можливості, сумніваюся у своїх здібностях. Збалансована альтернативна думка: «Я не подалася на вакансію не через свою некомпетентність, а через власні сумніви. Це можна виправити». «Моя колега ризикнула, і це принесло їй результат. Я теж можу навчитися бути більш впевненою». «Мені слід проаналізувати свої навички, щоб бути готовою до наступної можливості».	Наслідки невіри в думку. Як ви будете поводитися і відчувати себе, якщо не повірите в цю думку? Емоційні: мотивація, надія, більше впевненості в собі. Фізичні: розслаблення в тілі, легкість у диханні. Поведінкові: підготовка до наступної можливості, розвиток навичок, пошук нових кар'єрних перспектив.
4. Розділення (D)efusion	Приклади вправ на розділення		
Розділення передбачає сприйняття думок і почуттів такими, якими вони є (поток слів, швидкоплинні відчуття), а не такими, якими вони здаються (загрози чи факти). Запишіть кілька вправ на розрядку, які ви хотіли б практикувати. 1. Записати думку «Я некомпетентна» на папері, подивитися на неї та усвідомити, що це просто слова, а не істина. 2. Повторити цю думку дуже повільно або смішним голосом, щоб знизити її емоційний вплив. 3. Уявити її як листок, що пливе річкою: вона з'явилася, але не обов'язково визначає мою реальність. 4. Практикувати усвідомленість: повернутися до поточного моменту, а не застрягати у минулих страхах або майбутніх побоюваннях.	• Помічайте некорисні думки. Промовляйте їх повільно. Записуйте їх. Промовляйте їх смішним голосом. • Позначайте некорисні думки та емоції. Наприклад, як оцінку, передбачення, почуття, відчуття, виправдання, спогад тощо. ФАКТ ЧИ ДУМКА? • Практикуйте майндфулнес, щоб краще помічати, коли ви перебуваєте в теперішньому моменті, а коли застрягли в минулому або майбутньому. • Використовуйте метафори, щоб отримати інший погляд на свої думки, почуття та судження: пасажир в автобусі, хуліган на дитячому майданчику, пляжний м'яч, вітрина магазину, річка, поїзд думок. • ЗУПИНІТЬСЯ, ЗРОБІТЬ КРОК НАЗАД, СПОСТЕРІГАЙТЕ (що ви відчуваєте і думаєте, наче це стороння людина).		

Робочий аркуш ABCD

1. Активуюча подія (A)ctivating event	2. Переконливі думки (B)eliavable thoughts	3. Наслідки (C)onsequenses
Помітьте ситуацію у вашому житті, яка є складною. Це може бути подія в минулому, теперішньому чи майбутньому. Вона може бути внутрішньою чи зовнішньою, реальною чи уявною. Тепер коротко опишіть ситуацію, з якою вам важко, у відведеному для цього місці. Будьте конкретними.	Будь ласка, опишіть складні думки, які з'являються у вас у цій ситуації.	Наслідки віри в думку. Виберіть думку з пункту В, у яку ви, найімовірніше, повірите. Тепер напишіть, як будете себе поводити і відчувати, якщо повірите в цю думку. Збалансована альтернативна думка:
4. Розділення (D)efusion		Приклади вправ на розділення
Розділення передбачає сприйняття думок і почуттів такими, якими вони є (потоки слів, швидкоплинні відчуття), а не такими, якими вони здаються (загрози чи факти). Запишіть кілька вправ на розрядку, які ви хотіли б практикувати.		• Помічайте некорисні думки. Промовляйте їх повільно. Записуйте їх. Промовляйте їх смішним голосом. • Позначайте некорисні думки та емоції. Наприклад, як оцінку, передбачення, почуття, відчуття, виправдання, спогад тощо. ФАКТ ЧИ ДУМКА? • Практикуйте майндфулнес, щоб краще помічати, коли ви перебуваєте в теперішньому моменті, а коли застрягли в минулому або майбутньому. • Використовуйте метафори, щоб отримати інший погляд на свої думки, почуття та судження: пасажери в автобусі, хуліган на дитячому майданчику, пляжний м'яч, вітрина магазину, річка, поїзд думок. • ЗУПИНІТЬСЯ, ЗРОБІТЬ КРОК НАЗАД, СПОСТЕРІГАЙТЕ (що ви відчуваєте і думаєте, наче це стороння людина).