

## СПИСОК ДЕЛ для САМОПОМОЩИ

Замечайте даже небольшие достижения



Позволяете себе больше отдыхать



Скажите «НЕТ» вещам, которые вам не нравятся



«Выбросьте» негативные мысли

Прощайте себя, когда делаете ошибки



Выполняйте дыхательную гимнастику



«Чувствуйте» без осуждений себя



Освободите место для недостатков, чтобы быть в порядке





**Ситуация**  
Меня тревожит будущее

**Мысль**

«Моя жизнь разрушена. Я никогда не буду в состоянии достичь моих целей»



**Чувства**

Тревожный, некомпетентный, обескуражен, повержен



**Поведение**

Закрыться, сдаться

**Мысль**

«Это невероятно трудная ситуация. Но я должен сосредоточиться на том, что важно для меня прямо сейчас и что я могу контролировать»



**Чувства**

Спокойный, уверенный, достойный, полный надежд



**Поведение**

Выполнять то, что действительно важно