



Инструкции за упражнения “Изграждане на Емоционална Стабилност и Сила”



ЗАРЕЖДАНЕ

Цел: Да си върнеш енергията чрез дейности, които активират тялото и ума ти.

Какво правим: Избираме и планираме малки действия, които ни носят удоволствие и са изпълними.

Стъпки:

1. Избери зареждаща дейност - нещо, което можеш да направиш тук и сега. Движението е бонус.
2. Увери се, че е:
 - Изпълнима - няма да те изтощи.
 - Измерима - ясно кога започва и свършва.
 - Повторяема - може да я правиш често.
3. Планирай кога ще я направиш - използвай календара.
4. Следи напредъка си - отбелязвай завършените дейности.
5. Разнообразявай - избери дейности за различни области от живота ти (лично, социално, професионално и т.н.).



СРЕЩНИ СТРАХА

Цел: Да се изправиш пред страха си, вместо да бягаш от него.

Какво правим: Подхождаме към страха постепенно и систематично - това се нарича експозиция.

Стъпки:

1. Определи страха - каква е ситуацията, която те плаши?
2. Идентифицирай избягващото поведение - как точно се опитваш да го избегнеш?
3. (По-нататък ще се надгражда с постепенна експозиция) - засега просто забележи страха и как реагираш на него.



МЕП (Мисли - Емоции - Поведение)

Цел: Да разпознаеш как мислите, емоциите и действията ти си влияят взаимно.

Какво правим: Създаваме „бутон за пауза“, като наблюдаваме вътрешния си процес в конкретна ситуация.

Стъпки:

1. Опиши една конкретна ситуация, в която си изпитал силна емоция.
2. Мисли - какво си казваш в тази ситуация?
3. Емоции - как се чувстваш? Опиши емоциите и ги оцени от 0 до 100.
4. Поведение - какво правиш (или не правиш)?
5. Опиши как трите се въртят в цикъл - как мисълта води до емоция, тя - до поведение, и обратно.



РЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Цел: Да подходиш систематично към проблемите си и да намериш решения.

Какво правим: Разбиваме проблема на части и търсим реалистична цел.

Стъпки:

1. Определи проблема - каква е разликата между това, което е, и това, което искаш?
2. Формулирай го с факти, не с емоции. Фокусирай се само върху един проблем.
3. Определи целта си - какво искаш да постигнеш? Бъди конкретен.
4. Ако имаш няколко проблема - изброй ги и избери кой е най-важен сега.
5. Работи по един проблем в даден момент.



РАЗГЛЕДАЙ МИСЪЛТА

Цел: Да провериш дали мисълта ти е вярна и полезна.

Какво правим: Разпознаваме изкривени мисли и ги преформулираме.

Стъпки:

1. Избери ситуация, която предизвиква тревожна мисъл.
2. Запиши самата мисъл.
3. Оцени:
 - Колко вярваш в нея (0-100)?
 - Как те кара да се чувстваш?
4. Провери я с въпроси:
 - Има ли доказателства за/против?
 - Очакваш ли най-лошото?
 - Съдържа ли крайни думи?
 - Полезна ли е?
5. Разпознай когнитивните изкривявания (напр. черно-бяло мислене, четене на мисли, катастрофизиране).
6. Създай алтернативна мисъл - по-реалистична и балансирана.
7. Оцени колко вярваш в нея и как тя променя начина, по който се чувстваш.

Зареждане

Стъпка 1. Какво да правя?

Много различни дейности могат да ни помогнат да натрупаме енергия.

Ето някои примери:

- Обади се на приятел
- Прочети една глава от книга
- Потанцувай

Дейност

Запиши дейността, която може да ти помогне да натрупаш енергия

Дейността трябва да е:

- Изпълнима
- Измерима
- Повторяема

Зареждане

Стъпка 2 . Как да го направя?

Планирай кога ще извършиш дейността през тази седмица, като използваш календара в този работен лист.

Проследявай напредъка си, като отбелязваш всяка дейност, която изпълняваш в графика.

Календар

| | Сутрин | Следобед | Вечер |
|------------|--------|----------|-------|
| Подеделник | | | |
| Вторник | | | |
| Сряда | | | |
| Четвъртък | | | |
| Петък | | | |
| Събота | | | |
| Неделя | | | |

Зареждане

Стъпка 3 . Защо го правя?

Цел

Целта е нещо, за което те е грижа или което искаш да се случи

Нова дейност

Запиши нова дейност, която можеш да правиш и която е свързана с целта ти. Използвай новия работен лист Зареждане, за да планираш и практикуваш тази дейност през следващата седмица.

Бонус: получи подкрепа

Запиши човек, който ще ти помага и мотивира да продължиш със Зареждането

Зареждане

Инструкции

Колкото повече стоим в бездействие, толкова повече не желаем да сме активни.

Истината е, че действието поражда действие.

Този принцип означава, че, ако изберем да извършим дадено действие, то има потенциала да зареди нашите батерии. Много е важно да изберем правилната и подходяща за нас активност, като най-важно е да НЕ избираме такава, която ще ни изцеди допълнително.

Зареждането е чудесен начин да обновим енергийните си батерии чрез включване на подходящи дейности в ежедневието ни.

Зареждащите действия, които избираме за това упражнение трябва да са:

- Изпълними - да не са твърде амбициозни и да можем да ги приложим (кратка разходка вместо маратон)
- Измерими - да имат начало и край (действие, което да изпълняваме десет, петнадесет или двадесет минути)
- Повторяеми - да можем да ги повтаряме регулярно (веднъж на ден, веднъж на седмица...)

Срещни страха

Стъпка 1 .Идентифицирай избягващото поведение

Ситуация

Опиши ситуация, която ти причинява тревожност



Избягващо поведение

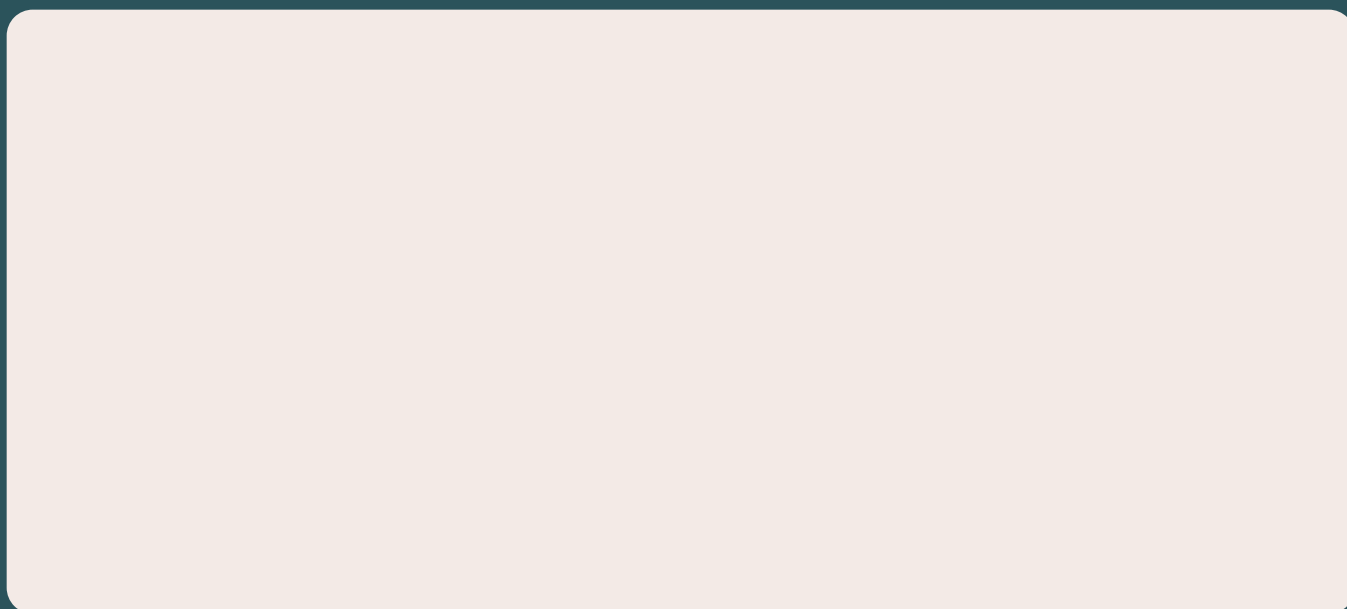
Напиши какво не/правиш, за да намалиш дискомфорта си в тази
ситуация

Срещни страха

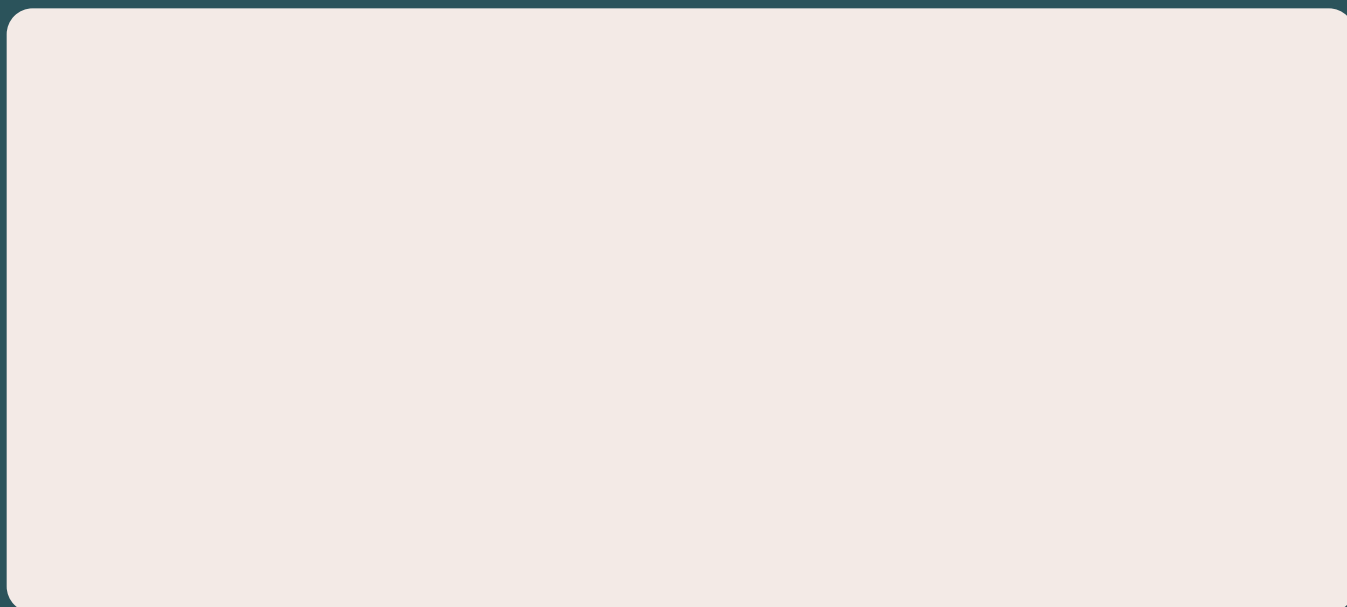
Стъпка 3 . Възможност за практика

Да приложим едно поведение на практика. Започни с поведение/ действие, с рейтинг на дискомфорта около 40

Поведение
Запиши поведението



Място
Къде ще практикуваш?



Срещни страха

Стъпка 4 . Практика

Практикувай няколко пъти тази седмица. Не забравяй да го продължаваш, дори и да се чувстваш дискомфортно.

След всяко упражнение, оцени колко силен е бил дискомфортът ти по време на упражнението от 0 до 100.

| | Дата | Време | Ниво на дискомфорт |
|------------|------|-------|--------------------|
| Практика 1 | | | |
| Практика 2 | | | |
| Практика 3 | | | |
| Практика 4 | | | |
| Практика 5 | | | |
| Практика 6 | | | |
| Практика 7 | | | |

Срещни страха

Стъпка 5 . Продължавай напред

След като дискомфортът намалее наполовина, когато изпълняваш поведението, премини към следващото поведение от стълбата и практикувай новата дейност. Продължи, докато стигнеш до върха на стълбата.

| | Дата | Време | Ниво на дискомфорт |
|------------|------|-------|--------------------|
| Практика 1 | | | |
| Практика 2 | | | |
| Практика 3 | | | |
| Практика 4 | | | |
| Практика 5 | | | |
| Практика 6 | | | |
| Практика 7 | | | |

Срещни страха

Инструкции

Когато дадена ситуация или поведение предизвиква тревожност, ние често избираме да я избягваме.

Избягването ни дава бързо облекчение от дискомфорта, но ни възпира в дългосрочен план. Именно там се получава зацикляне. Така че, за да се изправим пред страховете си, трябва да идентифицираме ситуации, които ги предизвикват и да разберем как ги избягваме.

Ще започнем, като преминем от емоционалния си мозък (тази част на мозъка, която ни кара да избягваме стресови ситуации) към мисления си мозък. Ще се научим да се справяме със страховете си, вместо да ги избягваме.

Колкото и неудобно и неприятно да се чувства страхът, ние го имаме с причина: да ни защити. Но с правилните умения можем да различим реалните от възприеманите заплахи. По този начин можем да идентифицираме моментите, когато не е нужно да избягваме нещата, които ни плашат, и вместо това да се справим с тях.

Поведенията, които избираме за това упражнение трябва да са:

- Изпълними - да не са твърде амбициозни и да можем да ги приложим
- Измерими - да имат начало и край (действие, което да изпълняваме десет, петнадесет или двадесет минути)
- Повторяеми - да можем да ги повтаряме регулярно (веднъж на ден, веднъж на седмица...)

МЕП

Мисли, Емоции, Поведение

Стъпка 1 . Остани в ситуацията



Опиши една конкретна ситуация, която те кара да изпитваш силна емоция.

A large, empty white rounded rectangle intended for writing a response to the prompt above.

МЕП

Мисли, Емоции, Поведение

Стъпка 2 . Идентифицирай твоите мисли, емоции и поведения

Мисли:

Запиши думите или образите, които изникват в ума ти в тази ситуация.

Емоции:

Назови емоциите, които усещаш в сърцето си в тази ситуация.
Запиши какво чувства тялото ти заедно с тези емоции.
Оцени интензивността им от 0 (неинтензивна) до 100 (много силна).

Поведение:

Запиши какво правиш (или не правиш) в тази ситуация.

Наблюдение
на МЕП
цикъла

Стъпка 3 . Наблюдавай цикъла

Опиши как мислите, емоциите и поведението ти взаимодействат в тази ситуация.

МЕП

Мисли, Емоции, Поведение

Инструкции

Случвало ли ти се е да си толкова стресиран, че не можеш да мислиш ясно? Това е, когато емоционалният мозък поеме контрола и рационалният спре да работи ефективно. Но можеш да си върнеш контрола чрез уменията „Наблюдение на цикъла на МЕП“.

Този метод ти помага да видиш как мислите ти влияят на емоциите и действията ти - и обратното. В стресова ситуация, ако си дадеш момент да спреш и наблюдаваш какво става вътре в теб, активираш мислещия си мозък и успокояваш емоционалната буря.

Как да използваш МЕП:

1. Избери конкретна ситуация, в която си изпитал силна емоция.

2. Идентифицирай:

- Мисли: Какво ти минава през ума?
- Емоции: Как се чувстваш - емоционално и физически? Оцени интензивността (0-100).
- Поведение: Какво правиш (или избягваш да правиш)?

3. Наблюдавай цикъла: Помисли как мислите, емоциите и поведението ти се свързват и влияят едни на други.

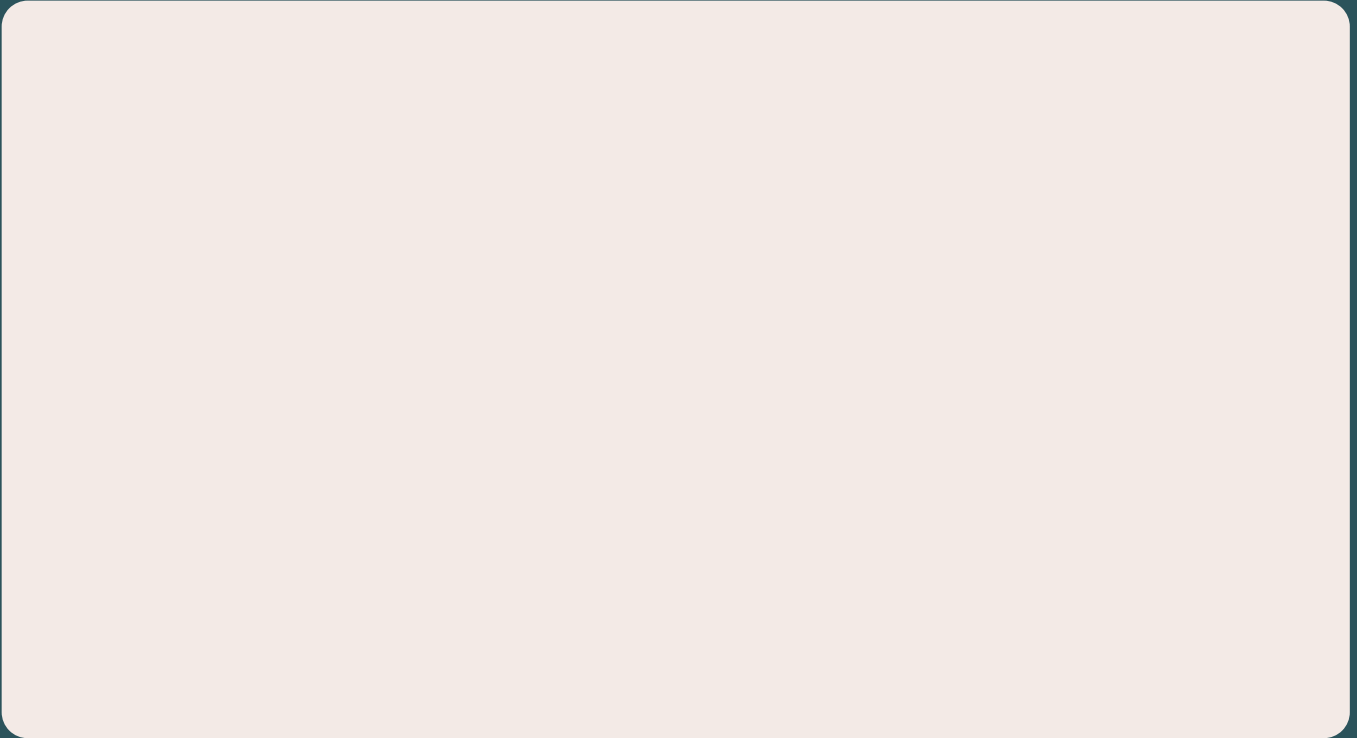
Така създаваш вътрешен бутон „Пауза“ и започваш да възстановяваш баланса.

Решаване на проблеми

Стъпка 1 . Идентифицирай проблема

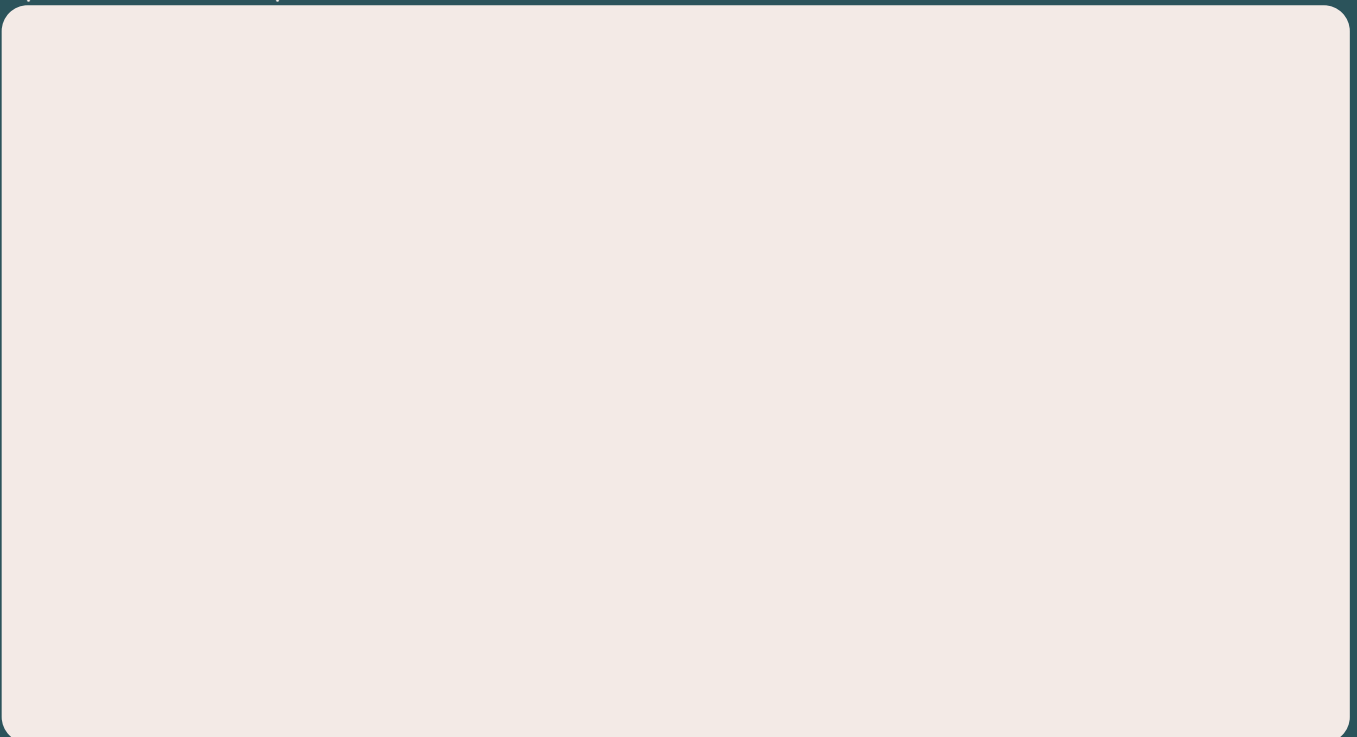
Проблем

Запиши един конкретен проблем, с който се сблъскваш в момента



Цел

Запиши какъв е желаният от теб резултат - какво би искал да се случи, ако решиш този проблем



Решаване на проблеми

Стъпка 2 . Генерирай идеи за решения

Планирай кога ще извършиш дейността през тази седмица, като използваш календара в този работен лист.

Проследявай напредъка си, като отбелязваш всяка дейност, която изпълняваш в графика.

Решение 1

Решение 2

Решение 3

Решение 4

Решение 5

Решаване на проблеми

Стъпка 3. Оцени решенията

Изброй предимствата (ЗА) и недостатъците (Против) на всяко решение. Работи само по ЕДНО решение наведнъж

| Решение 1 | Решение 2 | Решение 3 | Решение 4 | Решение 5 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| ЗА | ЗА | ЗА | ЗА | ЗА |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Против | Против | Против | Против | Против |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Решаване на проблеми

Стъпка 4. Избери решение

Прегледай всички ЗА и Против за всяко предложено решение. Зачертай всяко решение, което не съвпада с целта ти. След това прецени кои от решенията имат повече ЗА и подкрепят целта ти

Стъпка 5. Създай план за действие

| Стъпка 1 | Стъпка 2 | Стъпка 3 | Стъпка 4 | Стъпка 5 |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | |

Увери се, че стъпките в твоя план са:

Изпълними: Уверен си, че можеш да завършиш всяка стъпка в близко бъдеще.

Измерими: Ще знаеш точно кога всяка стъпка е завършена.

Планирай деня и часа, в който ще изпълниш всяка стъпка.

| | Понеделник | Вторник | Сряда | Четвъртък | Петък | Събота | Неделя |
|--------|------------|---------|-------|-----------|-------|--------|--------|
| Стъпка | | | | | | | |
| Дата | | | | | | | |
| Час | | | | | | | |

Решаване на проблеми

Стъпка 6. Оцени резултата

Запиши какво се случи след като завърши последната си стъпка

Резултат

Успя ли да разрешиш проблема?

ДА

НЕ

Ако да – страхотно!
Ако не – няма проблем!
Върни се към стъпка 4
и опитай друго решение.

Решаване на проблеми

Инструкции

Всички имаме проблеми за решаване всеки ден и сигурно и ти си изпитвал онова усещане - да се изправиш пред проблем и да не знаеш откъде да започнеш. Умението „Решаване на проблеми“ е научно обоснован подход, който може да ти помогне да излезеш от задънената улица. Ще работим върху изграждането на когнитивна гъвкавост. Тя ще ти помогне да подхождаш към проблемите спокойно и систематично - и да откриваш решения, за които дори не си подозирал в началото!

Първата стъпка в умението „Решаване на проблеми“ е да определиш проблема и своята цел.

Избери нещо, с което си се сблъсквал наскоро.

1. Определи проблема

Първата стъпка в умението „Решаване на проблеми“ е ясно да посочиш какъв точно е проблемът. Проблем има тогава, когато съществува разлика между сегашната ти ситуация и това, което искаш да постигнеш.

2. Формулирай проблема

Опиши проблема си, използвайки факти, а не емоции, и се фокусирай само върху един проблем наведнъж.

3. Формулирай целта

Кажки каква е твоята цел - какъв е желаният от теб резултат. Бъди конкретен и реалистичен.

Разгледай мислите

Стъпка 1 .Идентифицирай мисълта

Ситуация

Опиши ситуация, която ти причинява тревожност

Мисъл

Запиши какво си казваш в тази
ситуация

Емоция

Запиши как тази мисъл те кара да се
чувстваш

Сила (0-100)

Разгледай мислите

Стъпка 2 .Изучи мисълта

Какво е доказателството в подкрепа на тази мисъл?

Какво е доказателството против тази мисъл?

Очакваш ли най-лошото?

Запиши един друг възможен изход от ситуацията, който е различен от тази твоя прогноза.

Съдържа ли мисълта крайни думи - например „винаги“, „никога“, „завинаги“, „трябва“, „задължен съм“?

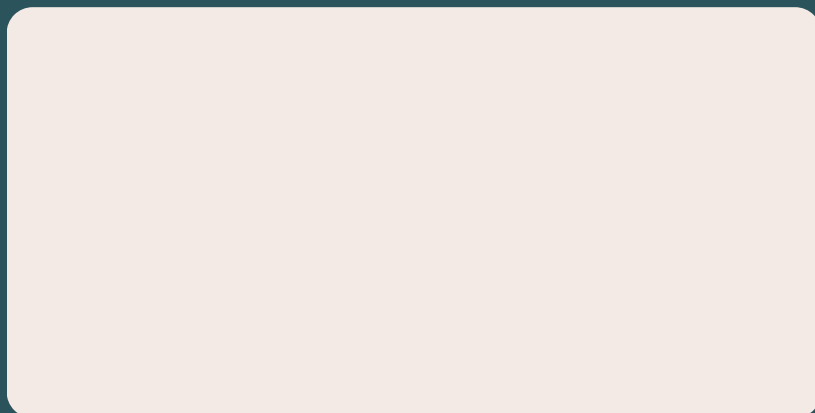
Ако да, преформулирай мисълта си, като използваш по-умерен и балансиран език.

Полезна ли е тази мисъл?

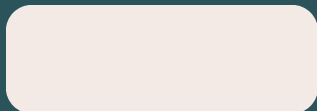
Разгледай мислите

Стъпка 3. Генерирай алтернативна мисъл

Алтернативна мисъл

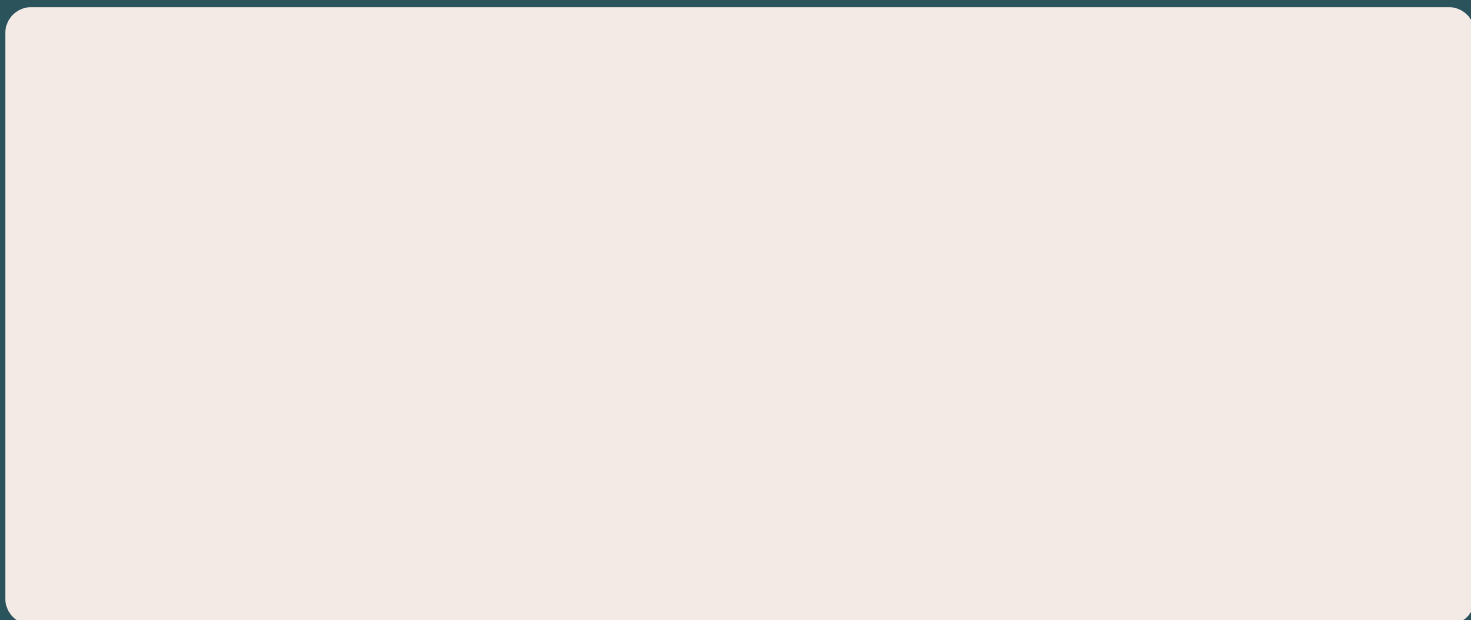


Сила (0-100)



Емоция

Запиши как тази мисъл те кара да се чувстваш



Разгледай мислите

Инструкции

Когато се окажеш хванат в капана на вредни мисловни модели, често това е резултат от когнитивни изкривявания. Те са автоматични мисли и мисловни филтри, които служат като пряк път към възприемането на света. От еволюционна гледна точка, тези изкривявания ти помагат да се справиш с потенциални заплахи, като възприемеш подхода „по-добре да внимаваш, отколкото да съжаляваш“.

Макар че тези изкривявания могат да опростят възприятието ти, много често те изкривяват реалността и те оставят в плен на един единствен начин на мислене. Именно тук се включва изграждането на когнитивна гъвкавост - способността да откриваш алтернативни начини на мислене и възприятие. Когато се научиш да си задаваш въпроси относно истинността и полезността на мислите си, точно това правиш: развиваш когнитивната си гъвкавост и се учиш да виждаш света от различни гледни точки.

Целта на умението „Разгледай мислите“ е когнитивно реструктуриране.

Това означава да промениш начина си на мислене, като разпознаеш изкривени убеждения и ги преформулираш по по-балансиран начин. Тази техника идва от когнитивно-поведенческата терапия (CBT) и се използва от психолози, за да помагат на хората да променят начина си на мислене и да се освободят от изкривени и непродуктивни мисли.

Целта е да развиеш когнитивна гъвкавост - способността да виждаш една и съща ситуация по повече от един начин. Когато практикуваш умението „Разгледай мислите“ и започнеш да създаваш алтернативни мисли, ти всъщност тренираш способността си да мислиш по-гъвкаво.