СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ: РАБОЧИЙ ЛИСТ 3А (Стрессоустойчивость: раздаточный материал 5)

“ЗА” И “ПРОТИВ” ДЕЙСТВИЙ В СООТВЕТСТВИИ С КРИЗИСНЫМ ПОБУЖДЕНИЕМ

Дата: _____ Имя: _____ Неделя: _____

1. Опишите *проблемное поведение*, которое вы пытаетесь прекратить:
   _____
2. Составьте список “за” и “против” действий в соответствии с кризисным побуждением (включая и побуждения к действию, и побуждения к избеганию).
3. Перечитывайте свой список “за” и “против”, когда будет появляться побуждение к проблемному поведению.

Проблемное поведение	“За”	“Против”
Действовать в соответствии с кризисным побуждением	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Противостоять кризисному побуждению	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Определите, какие “за” и “против” являются краткосрочными (только на сегодня), а какие — долгосрочными (выходящими за пределы сегодняшнего дня). Тогда спросите свой мудрый разум: “Я предпочту хороший день или хорошую жизнь?” Сделайте осознанный выбор в отношении своего поведения.

Если этот рабочий лист поможет вам выбрать искусное, а не кризисное поведение, обязательно сохраните его там, где вы сможете его найти, и пересмотрите снова, когда окажетесь в кризисе.