Измени основания своих проблем коучинг методом ABCDE

Когда мы думаем о достижении наших целей и реализации наших желаний, часто возникает ощущение, что это слишком сложно или невозможно. Однако, существует метод, который может помочь нам изменить наш подход к проблемам и достичь успеха – это коучинг модель ABCDE. ABCDE помогает нам изменить основание наших проблем и превратить их в возможности для роста и развития. Этот метод позволяет нам увидеть наши проблемы с другой стороны и найти способы их решения. Он также помогает нам стать более уверенными в себе и открытыми для новых возможностей. Чтобы использовать этот метод, необходимо регулярно применять этот чек-лист. Вы можете начать с понимания мыслей лежащих в основании проблемы, затем перейти к поиску способов ее решения и заканчивая выполнением плана действий. Не забывайте, что успех приходит постепенно. Используйте метод ABCDE для того, чтобы изменить свой подход к проблемам и достичь желаемых результатов.

1. Activating Event or Situation - Активирующее событие или ситуация

- [ ] **1.1** Какое событие или ситуация вызывает у вас дистресс?
  Что вас заводит?

- [ ] **1.2** Почему вы начали так себя чувствовать?
  Что было отправной точкой вашего негативного мышления?

- [ ] **1.3** Кто был вовлечен?
  Кто повлиял?

- [ ] **1.4** Какие эмоции я чувствую?
  Что произошло?

- [ ] **1.5** Удалось определить конкретные события или ситуации, которые вызывают у Вас негативные мысли?

  Результат этого этапа: нахождение триггеров негативности.

2. Beliefs - Убеждения, Верования

- [ ] **2.1** Каковы были ваши мысли после происшествия?

  Что вы говорили себе (разговор с самим собой)?

- [ ] **2.2** Как вы себя чувствуете?

  Почему вы так себя чувствовали?

- [ ] **2.3** Как вы думаете, что будет дальше?

  Что пронеслось у вас в голове?

- [ ] **2.4** Удалось распознать те фильтры (очки), через которые вы смотрите на мир и ситуации, в которых оказываетесь?

  Убеждения могут быть «спрятаны» глубоко в подсознании. Но даже просто фиксация мыслей помогает их определить.

3. Consequences - Последствия

- [ ] **3.1** Каковы последствия ваших убеждений?

- [ ] **3.2** Как ваши убеждения побудили вас к действию?

  Как каждая эмоция, которую вы испытали, побудила вас действовать?

- [ ] **3.3** Что вы сделали такого, чего обычно не делаете, из-за этих убеждений и эмоций?

- [ ] **3.4** Удалось понять, какое влияние на Вас оказывают ваши убеждения?

  Важно понять, что убеждения действительно имеют влияние на конкретные события и

на жизнь в целом.

4. Disputation of Beliefs - Оспаривание убеждений

- ☐ **4.1** Базируется ли этот взгляд на объективной реальности?
  Что является доказательством того, что ваши убеждения верны?

- ☐ **4.2** Как ваши убеждения служат вам?
  Помогают ли вам ваши убеждения?

- ☐ **4.3** Какие есть реальные подтверждения?
  Сколько было этих подтверждений в прошлом? Есть ли они сейчас?

- ☐ **4.4** Удалось бросить вызов структуре своих убеждений?
  Цель: помочь себе в дальнейшем заменить ее более полезным набором убеждений, которые будут лучше вам служить.

5. Deconstructing - Декатастрофизация (представить самое худшее последствие)

- ☐ **5.1** Представьте себе самый ужасный вариант развития событий. К чему это приведет?

- ☐ **5.2** А какие есть положительные стороны при таком развитии событий?

  Что в этом хорошего?

- ☐ **5.3** Что вы приобретете?
  Чему сможете научиться?

- ☐ **5.4** Какие новые действия стоит предпринять?
  Как это повлияет на вашу жизнь?

- ☐ **5.5** Что бы сказали про эту ситуацию другие?

- ☐ **5.6** Удалось снизить абсолютизацию данного убеждения, уйти от преувеличения последствий негативных событий?

  Нужно рассмотреть альтернативные сценарии развития событий, оценить реальную опасность и определить оптимальную реакцию

6. Effective New Approach - Эффективный новый подход

- ☐ **6.1** Какова рациональная истина в этой ситуации?

  Что могли бы сказать об данной ситуации те, кому вы доверяете?

- ☐ **6.2** Какие другие убеждения были бы для вас более полезными в данной ситуации?

  С точки зрения логики, как разумно было бы себя вести в данной ситуации?

- ☐ **6.3** Удалось заменить бесполезные убеждения новым набором более полезных убеждений?

  Цель: увеличить свою осознанность и дистанцироваться от своих мыслей, отделяя себя от них ("Я - это не мои мысли"), когда вы самостоятельно работаете над сложными ситуациями.

7. Effectiveness - Проверка новых убеждений на эффективность

- ☐ **7.1** Насколько новые убеждения вам помогут?

  Помогают ли достижению целей?

- ☐ **7.2** Способствует ли этот взгляд духовному росту, физическому и эмоциональному здоровью?

- ☐ **7.3** Удерживает ли этот взгляд от конфликтов с самим собой?

  Как вы можете их поддерживать, не терять из виду, опираться на них каждый день?

Распечатайте его, найдите около часа времени исключительно для себя. Поразмышляйте над каждым пунктом чек-листа. запишите в дневник свои ответы. Если повторить это 2 -3 раза в неделю, вы заметите,как изменятся ваши ответы, а в след за ними реакции, и наконец сама ситуация. Достаточно двух - трех недель такой регулярной практики, чтобы получать качественные изменения в результатах каждого вашего дня. Это и многое другое быстрее и качественее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам https://taplink.cc/svlasov.ru

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?