



## ЧЕК-ЛИСТ: ПЕТЛЯ САМООТМЕНЫ

Как незаметно я отменяю себя — и как это увидеть

- 1.** Обозначь заголовками все свои проблемы  Что тянет вниз?  Что вызывает напряжение?  Что «висит» нерешённым?
- 2.** Объедини в кластеры  Раздели по темам: тело, деньги, работа, отношения, быт.
- 3.** Отметь важность  — очень важно  — несущественно  — сомневаюсь
- 4.** Задай себе вопросы:  Почему это проблема?  Почему я думаю, что это не важно?  Что я не хочу видеть?
- 5.** Найди причину  Что мешает решению: страх, лень, стыд, установка?
- 6.** Заметь реакцию  Что ты чувствуешь, сталкиваясь с этой проблемой? Примеры: тревога, отвращение, апатия, стыд
- 7.** Отследи действие  Что ты делаешь вслед за этой реакцией? Примеры: прокрастинация, перекладывание, зависание, раздражение
- 8.** Назови последствия  К чему это приводит в жизни, отношениях, самоощущении?
- 9.** Посмотри на повторяющиеся петли. Где ты уже готова выйти из

цикла? Это и есть первый шаг к возвращению себя в свою жизнь

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

как это убрать?