



## 10 ошибочных убеждений о сильных чувствах

Сильные негативные чувства, такие как, например, тревога, порой очень трудно изменить. Привычка тревожиться настолько прочно входит в нашу жизнь, что включается даже в тех ситуациях, когда совершенно излишня. Поддерживается она благодаря определенной "философии", то есть определенном отношении к беспокойству. Это отношение выражается в определенных мыслях, которые и приведены ниже.

- Беспокойство помогает мне предвидеть опасность
- Тревога готовит меня к опасности
- Тревога показывает мне, что все находится под контролем
- Беспокойство сохраняет меня
- Я не могу контролировать мое беспокойство, оно не зависит от меня
- Привычка тревожиться сведет меня с ума
- Когда я беспокоюсь, это помогает мне снизить мою тревожность в целом
- Когда я тревожусь о другом человеке, это показывает насколько я вообще забочусь о нем
- Беспокойство обязательно приведет меня к проблемам со здоровьем

Если я буду так думать, то это непременно произойдет

Прочитайте все утверждения, затем отметьте для себя, насколько вы верите в каждое по 10 бальной шкале. 0 - не верю вообще, 10 - конечно это так! Если вы получили цифры больше 5 баллов по какой-нибудь мысли, это именно то утверждение, которое укрепляет вашу привычку тревожиться.

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

как это убрать?