Чек-лист по преодолению тревожного состояния, ДЕНЬ 1

Если тебя беспокоит тревожное состояние, панические атаки и ты хочешь научиться справляться с ними, то у тебя есть прекрасная возможность!

- [ ] **1.** Определи свой уровень тревоги по шкале от 0 до 10
  где 0 - полное спокойствие, 10 - тотальная тревога. (Это просто твоя цифра, твоя точка А, для отслеживания динамики)

- [ ] **2.** Купи: тетрадь, пачку бумаги А4, закажи ролл для тела. Это необходимо для выполнения практик в дальнейшем.
  ролл - жизненно важен, поскольку за физическим расслаблением неминуемо следует психологическое.

- [ ] **3.** Найди на YouTube 3-4 медитации на интересующую, волнующую тебя тему
  например, медитация на уверенность, медитация на здоровье, или медитация на уверенность и т.д.). Эта медитация должна быть тебе приятна!

- [ ] **4.** Вечернее задание: Представить точку Б. Опиши себя тремя словами, какой (каким) ты хочешь быть через месяц в точке Б.

  Представь, КАКОЙ (КАКИМ) ты хочешь быть и что хочешь иметь. И....на мгновение допусти возможность всего этого. Это твоя цель

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

как это убрать?