



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!

- ☐ 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)
- ☐ 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.
- ☐ 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!
- ☐ 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