

Лист управления мыслями

Что меня беспокоит?	Что я по этому поводу сделаю?
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.
	1. 2. 3.

Комментарии, заметки:

Бывает ли в вашей жизни такое, что вы никак не можете уснуть, потому что в голове крутится поток мыслей и проблем, которые вы не решили днем? Случается ли, что это мешает вам спокойно и счастливо уснуть? Если да, то попробуйте:

ЛИСТ УПРАВЛЕНИЯ МЫСЛЯМИ

Говорят, что самые простые способы – самые эффективные. Именно так и обстоит дело с этим листом, который поможет вам успокоиться, расслабиться и не дать назойливым мыслям одолеть вас перед сном.

Как это делать?

Практику полезнее всего проводить за полтора-два часа до того, как вы отправляетесь спать.

В графе "Что меня беспокоит?" опишите в нескольких словах проблему, которая, как вы считаете, скорее всего не будет давать вам спать сегодня вечером. В графе "Что я по этому поводу сделаю?" напишите, что вы **КОНКРЕТНО** сделаете завтра или в ближайшие дни для того, чтобы проблема решилась. Это не обязательно должно быть полное решение, но это должно быть описание **КОНКРЕТНОГО** действия, которое вы предпримете.

Если вы знаете полное и точное решение – запишите это.

Если вы решили, что это не такая уж и проблема, и что вы с ней разберетесь, когда придет время – запишите это.

Если вы поняли, что не знаете, как ее решить, и вам нужно спросить совета – запишите это.

Если вы решили, что это действительно проблема, и что вы не знаете, как ее сейчас решить, и даже не знаете, у кого спросить совета, то запишите это, а также подпишите, что скоро кто-то или что-то подскажут вам путь к решению.

Записав все это, положите лист около кровати. Когда перед сном вас начнут одолевать мысли, просто возьмите листочек и прочтите записанное. На каждом бланке есть место для четырех проблем. Заполняйте один лист в день, и это будет самый оптимальный режим работы. *Лист лучше всего заполнять от руки, на бумаге, а не на компьютере.*

Если у вас накопился целый пучок проблем, то вы можете не придумать все решения сразу. И не надо! Нам некуда торопиться, так как мы сейчас делаем вещи, которые изменят всю вашу жизнь к лучшему. Так что если у вас возникает позыв решить все проблемы разом, просто скажите себе, что на сегодня вы уже достаточно поработали, а завтра сделаете еще кусочек. А потом еще кусочек. И еще. И еще. А потом проблем не останется.

Adapted from "Overcoming Insomnia: A Cognitive-Behavioral Therapy Approach", Oxford, 2008