

Реструктуризация мыслей

Анализ и изменение

Наши мысли не всегда отражают реальность. Часто это просто автоматические реакции мозга на стресс. Чтобы изменить эмоции, нужно научиться замечать и проверять эти мысли.

Алгоритм реструктуризации:

- **Шаг 1. Фиксация (Что я сейчас подумал?):** Запишите мысль, которая промелькнула в голове прямо перед тем, как вам стало плохо или тревожно.
- **Шаг 2. Проверка: Мысль или Факт?:** Спросите себя: «Это неоспоримый факт или моя фантазия/страх?». Факт можно доказать в суде или снять на камеру. Всё остальное — просто мысли.
- **Шаг 3. Проверка: Это полезная мысль?:** Даже если мысль частично правдива, спросите: «Помогает ли мне эта мысль прямо сейчас? Делает ли она меня сильнее, или только отнимает силы?»
- **Шаг 4. Поиск альтернативы:** Какая другая, более трезвая и полезная мысль помогла бы вам справиться с ситуацией? Как бы на вашем месте подумал человек, на которого вы хотите быть похожи?
- **Шаг 5. Оценка результата:** Как изменилось ваше состояние после того, как вы посмотрели на ситуацию через новую (альтернативную) мысль?

ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАТЬ: Отвечая на эти 5 вопросов, вы физически переключаете мозг из режима «паника и эмоции» в режим «логика и контроль». Регулярная практика стирает старые привычки тревожиться и возвращает вам власть над своими состояниями



По-сути.рф



Психика по сути



Запись

Дневник наблюдателя

Протокол С.М.Е.Р

Событие	Мысли	Эмоции	Реакция

Таблица основных эмоций человека

Любовь	Радость	Грусть	Страх	Гнев
Нежность	Счастье	Горечь	Ужас	Бешенство
Теплота	Восторг	Тоска	Отчаяние	Ярость
Сочувствие	Ликование	Скорбь	Испуг	Ненависть
Блаженство	Приподнятость	Лень	Оцепенение	Злость
Доверие	Оживление	Жалость	Подозрение	Раздражение
Безопасность	Умиротворение	Отрешенность	Тревога	Презрение
Благодарность	Увлечение	Отчаяние	Ошарашенность	Негодование
Спокойствие	Интерес	Беспомощность	Беспокойство	Обида
Симпатия	Забота	Душевная боль	Боязнь	Ревность
Идентичность	Ожидание	Безнадежность	Унижение	Уязвленность
Гордость	Возбуждение	Отчужденность	Замешательство	Досада
Восхищение	Предвкушение	Разочарование	Растерянность	Зависть
Уважение	Надежда	Потрясение	Вина, стыд	Неприязнь
Самоценность	Любопытство	Сожаление	Сомнение	Возмущение
Влюбленность	Освобождение	Скука	Застенчивость	Отвращение
Любовь к себе	Приятие	Безысходность	Опасение	
Очарованность	Принятие	Печаль	Смущение	
Смирение	Нетерпение	Загнанность	Сломленность	
Искренность	Изумление		Подвох	
Дружелюбие			Надменность	
Доброта			Ошеломленность	
Взаимовыручка				