

Technika pracy z lękiem: wyobraź sobie przebieg wydarzeń.

**1** Zastanów się nad daną sytuacją z Twojego życia. Napisz, co najgorszego może się w tej sytuacji wydarzyć?

**2** Oceń, jakie jest prawdopodobieństwo, że to się wydarzy? Możesz użyć skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza małe prawdopodobieństwo, a 10 oznacza wysokie prawdopodobieństwo, że to może się zdarzyć tobie.

**3** Wyobraź sobie najgorszy możliwy przebieg wydarzeń. Kiedy to się stanie, co będziesz robić? Krok po kroku przemyśl plan działań.

Ta technika pozwoli ci świadomie ocenić prawdopodobieństwo niepożądanego zdarzenia i stworzyć poczucie kontroli poprzez opracowanie scenariusza swojego zachowania. To daje pewność, że wynik zdarzenia jest w twoich rękach. Przecież już wiesz, co masz robić.

 Podziel się swoimi przemyśleniami w komentarzu na mojej stronie Fb.