

Відкладіть свої хвилювання



Хвилювання може виникнути в будь-який час і в будь-якому місці, і ви навіть не знатимете, чому. Це може дуже заважати у повсякденному житті. **Стратегія вирішення цієї проблеми** полягає в тому, щоб відкласти хвилювання на спеціальний період або відведений для цього час. Якщо ви навчитеся це робити, хвилювання менше перешкоджатиме вашим планам, а у вас з'явиться відчуття контролю над ситуацією.

Інструкція: крок 1



Виділіть час для хвилювання

- ✓ Для початку **оберіть певний час, місце та тривалість часу на хвилювання**. Цей час, місце та тривалість мають бути однакові щодня (наприклад, 18:00, кухня, 20 хвилин).
- ✓ **Зробіть це місце особливим і комфортним**, щоб вас ніщо не відволікало. Старайтесь не обирати місце, де ви буваєте регулярно, улюблене крісло не підходить. Важливо, щоб це місце було лише для хвилювань.
- ✓ **Обирайте зручний для вас час**, бажано задовго до сну.

Інструкція: крок 2



Відкладіть хвилювання на потім

- ✓ Щойно ви розумієте, що хвилюєтесь, **відкладіть це до часу хвилювання**.
- ✓ Коротко, кількома словами **запишіть на папері, що вас хвилює**. Носіть із собою невеликий блокнот.
- ✓ Нагадайте собі, що **пізніше ви матимете час подумати про це**, не потрібно перейматися зараз. У виділений час вам буде зручніше хвилюватись, а зараз є речі важливіші або приємніші за хвилювання.

- ✓ **Зосередьтесь на теперішньому моменті** та планах на день, це допоможе позбутися клопоту, аж поки настане час, який ви собі виділили для хвилювання.

Порада: див. бриф «Що таке усвідомленість?» або «Як усвідомити та відпустити хвилювання?».

- ✓ Зрештою, **визначте, що є найважливішим і найкращим із того, що ви можете зробити зараз**. негайно зробіть щось практичне, або позитивне, або приємне, або активне, або щось, що живить і підтримує вас.

Інструкція: крок 3



Поверніться до своїх турбот у час для хвилювань

- ✓ Коли настане час для хвилювань, влаштуйтеся зручніше у вашому вибраному місці.
- ✓ Приділіть увагу, обміркуйте ті хвилювання, які ви відмітили в блокноті протягом дня.

Деякі моменти, які слід пам'ятати:



Хвилюйтесь про записані речі, лише коли це **абсолютно необхідно**.



Якщо деякі з записаних речей уже вас не турбують чи втратили актуальність, **вам не треба нічого з ними робити**.



Якщо вам потрібно хвилюватись, виділіть на це тільки той час, **що ви встановили для хвилювання заздалегідь**.



Замість тримати думки в голові, **спробуйте їх записати**.



Примітка. Пізніше ви дізнаєтеся більше про те, що робити з самим хвилюванням, а поки зосередьтесь на процесі відкладення ваших турбот, щоб хвилюватись лише в зручний час.

Відкладення хвилювання може здатися дивним. Використання блокнота, відмітки, та і сама організація виділеного часу може потребувати деяких зусиль. Але важливо з цього почати, щоб сформувати корисну звичку. Із часом ви зможете робити це легко.