



Сохранение хорошего самочувствия

Подумайте о будущем - какие ситуации могут оказаться для вас сложными? Что бы вы могли делать в этих ситуациях иначе?

При анализе вам поможет рабочий лист сохранения хорошего самочувствия.

Чему меня научили уже предпринятые шаги?
Что было для меня самым полезным?
Какой из шагов, о которых я узнал здесь, я мог бы использовать каждый день?
Что бы я мог сделать, чтобы избежать ухудшения настроения в дальнейшем?
Какие ситуации для меня сложнее всего? Что бы я мог сделать в этих ситуациях иначе? Какие мысли мне помогают?
Что указывает на ухудшение настроения? Мысли/эмоции/поведение?
Кто может мне помочь? К кому я обращаюсь?