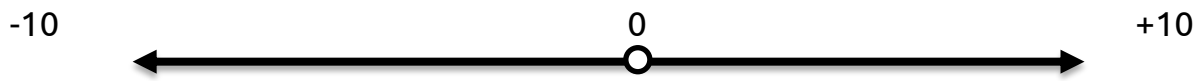
SYSTEM
international training center

## Чек-лист

# «Знакомство со страхом»

***Вспомните свой страх. Чего именно вы боитесь? Когда страх чаще всего возникает? Представьте ситуацию, в которой вы обычно ярче всего испытываете этот страх.***

**1. Начертите шкалу.**




Все, что находится справа от нуля – положительные состояния, где +10 – это наивысшее счастье. Слева – отрицательные состояния, где -10 – самое ужасное ощущение, которое может быть в вашей жизни.

**2. Представьте, что вы прямо сейчас находитесь в описанной выше ситуации и чувствуете страх.** Определите, где это на шкале от 0 до -10. Опишите, что вы чувствуете в теле, о чем думаете в этот момент, что делаете в этом состоянии.

**3. Мысленно представьте, как вы сдвинулись на 3 пункта вправо.** Например, сейчас вы на -3, и сейчас вы оказались на нуле. Как там изменилось ваше состояние и окружающая обстановка?

**4. Вернитесь на точку отсчета.** А теперь попробуйте сдвинуться на 3 пункта влево, усугубив ситуацию, и точно так же определите, что вы чувствуете там.

**5. Вы можете продолжать технику, двигаясь на любой пункт по шкале.** Не забывайте фиксировать изменения в своих состояниях.

**6. Подумайте, где бы вы хотели находиться на шкале – 0? +5? +10?** Встаньте туда и прочувствуйте это состояние как можно ярче. Закрепите его для себя, и в момент возникновения страха фокусируйтесь на этом желаемом состоянии. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы достичь его.

***Запишите, что вы осознали в ходе выполнения техники. Что нового вы узнали о своем страхе? Как изменились ваши отношения с ним?***

**Успехов вам в дальнейшей работе со страхом!**

Коуч-центр “System ITC”, г. Москва
8 (495) 152-64-06
8 (902) 524-64-06
admin@system-itc.ru
system-itc.ru