

## Рекомендації щодо досягнення внутрішнього балансу

- ✓ **Стоп-контроль**  
Свідомо відмежуйтеся від похмурих думок. Не давайте їм заволодіти свідомістю: завжди залишайте місце для позитиву.
- ✓ **Переключайте увагу**  
Переключайтеся із роздумів на актуальну діяльність. Песимістичні думки повертатимуться, тому будьте послідовними і займайтеся щоденними справами. Поступово ви звільнитесь від нав'язливих роздумів.
- ✓ **Доводьте негативні думки до абсурду**  
Міркуйте гротескними категоріями, розвивайте негативні думки до абсурду. Показником того, що це вдалося, є ваша усмішка.
- ✓ **Відшукуйте прихований зміст думок**  
Проаналізуйте свої думки, щоб віднайти те, що може за ними приховуватися. Наприклад, думку про гарантовано провальний публічний виступ може породжувати страх виглядати некомпетентним, недостатньо досвідченим тощо. Виявивши справжню причину, почніть працювати над її усуненням і не шукайте нові докази можливої невдачі.
- ✓ **Зафіксуйте на папері песимістичні прогнози**  
Опишіть свої похмурі прогнози на аркуші паперу якомога детальніше. Зробіть з цього аркуша літачок і запустіть його в повітря або порвіть папір на шматочки і розвійте. Якщо після цього ви не відчули полегшення, то повторіть ритуал ще раз.
- ✓ **Відокремте негативну думку від себе**  
Уявіть негативну думку у вигляді чогось, що існує окремо від вас, але на даний момент перебуває на вашій території. Після цього переконайте себе у тому, що саме ви визначаєте термін перебування «гостей» у себе «вдома», і попросіть їх «піти».
- ✓ **Навчіться відкидати риторичні запитання**  
Після пережитих труднощів слід розібратися в тому, що варто робити, аби уникнути їх у майбутньому. Однак є питання, відповідей на які або немає, або вони неінформативні. Наприклад: «Як так можна вчинити?», «За що?», «Як після такого можна жити?» тощо. Тому ліпше шукайте відповідь на запитання «Що робити?».