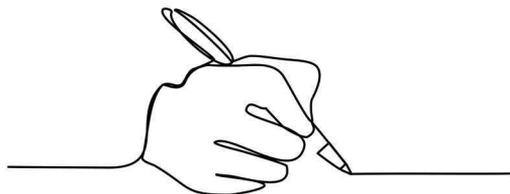


Эти эмоции
принадлежат:



НЕ СДЕРЖИВАЙ СВОИ ЭМОЦИИ.
ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО ИХ ВЫРАЗИТЬ.
ТВОРИ, РИСУЙ, ПИШИ,
ИМПРОВИЗИРУЙ.

В ЭТОМ ДНЕВНИКЕ ТЫ СМОЖЕШЬ ВЫРАЗИТЬ ВСЕ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ, — ЭМОЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ И ПОЗИТИВНЫМИ, И НЕГАТИВНЫМИ. И ПОВЕРЬ, ЭТО — НОРМАЛЬНО.

ДНЕВНИК СОСТОИТ ИЗ 6 ЭМОЦИЙ:



С КАЖДОЙ ИЗ НИХ ТЫ СМОЖЕШЬ ПОДРУЖИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ТВОРЧЕСКИХ И ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ.

ДНЕВНИК НАЧИНАЕТСЯ С ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИЧИНЯТЬ ТЕБЕ НЕУДОБСТВА, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОЗИТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, СВОБОДНЕЕ, СЧАСТЛИВЕЕ. ТАК БЫВАЕТ И В ЖИЗНИ: ЧЕРНАЯ ПОЛОСА СМЕНЯЕТСЯ БЕЛОЙ, А ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ СМЕНЯЮТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМИ.

НА САМОМ ДЕЛЕ ТЫ МОЖЕШЬ НАЧАТЬ ЗАПОЛНЕНИЕ ДНЕВНИКА С НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНОЙ ДЛЯ ТЕБЯ ЭМОЦИИ, ИЛИ ЖЕ МОЖЕШЬ ШАГ ЗА ШАГОМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ СО ВСЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СПЕКТРОМ — ОТ ТРЕВОГИ ДО РАДОСТИ.

НЕОБЯЗАТЕЛЬНО УМЕТЬ РИСОВАТЬ, ПИСАТЬ КАЛЛИГРАФИЧЕСКИМ ПОЧЕРКОМ И ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ 150 ФЛОМАСТЕРОВ И ЦВЕТНЫХ КАРАНДАШЕЙ. ЗАПОЛНЯЙ ДНЕВНИК ТАК, КАК СЧИТАЕШЬ НУЖНЫМ. ДАЖЕ ОДНОЙ ЧЕРНОЙ ГЕЛЕВОЙ РУЧКОЙ ТЫ МОЖЕШЬ ВЫРАЗИТЬ ВСЕ, ЧТО У ТЕБЯ НА ДУШЕ.

БЕРИ ДНЕВНИК С СОБОЙ НА УЧЕБУ, РАБОТУ, ПРОГУЛКУ И В ПУТЕШЕСТВИЕ — ОН ВСЕГДА БУДЕТ ГОТОВ ПРИНЯТЬ ЛЮБЫЕ ТВОИ ПРОЯВЛЕНИЯ. ТВОРИ.





ТРЕВОГА

Как выглядит твоя тревога? Она большая или маленькая?
На что она похожа? На легкое волнение в груди или
на бурю, которая заставляет трястись твои руки? Изобрази
ее, честно и без прикрас. И всякий раз помни, что ты
сильнее своей тревоги.





В КАКОЙ ЧАСТИ ТЕЛА ТЫ
ОЩУЩАЕШЬ ТРЕВОГУ?
В ЛЕГКИХ, В РУКАХ, В НОГАХ,
В ЖИВОТЕ, В СКУЛАХ?
НАРИСУЙ ЭТУ ЧАСТЬ ТЕЛА
И ИЗБАВЬ ЕЕ ОТ ВОЛНЕНИЯ.



Что бы ты
сделал(-а)
прямо сейчас,
если бы тревога
не мешала тебе?

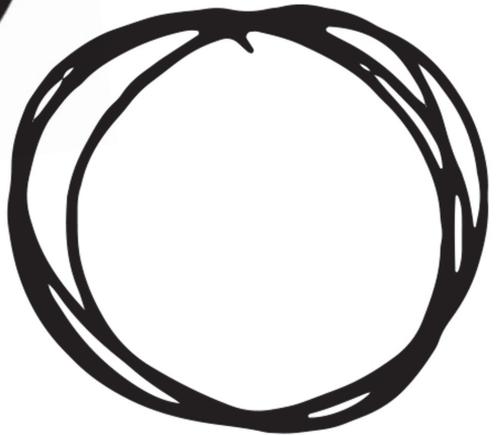
Путешествие,
откровение,
решительный
поступок,
громкое
заявление,
кардинальное
изменение?



**Нарисуй это самыми
яркими красками и позволяй
себе исполнить желаемое.**

**Как ты справляешься с тревогой?
Впиши или врисуй свои лучшие методы
в кружки на этих страницах.**







Что тревожит тебя на протяжении дня?
Навязчивые мысли, рабочие задачи,
долгосрочные проблемы, неопределенность?
Изобрази свои повседневные триггеры
очень маленькими и помни, что ты
не зависишь от них. →

Распутай клубок своей тревоги,
изображая нитью свой путь
к жизни без волнения.



Слезы тоже лечат. Залей эту страницу акварельными или настоящими слезами. Пусть они больше не беспокоят тебя.



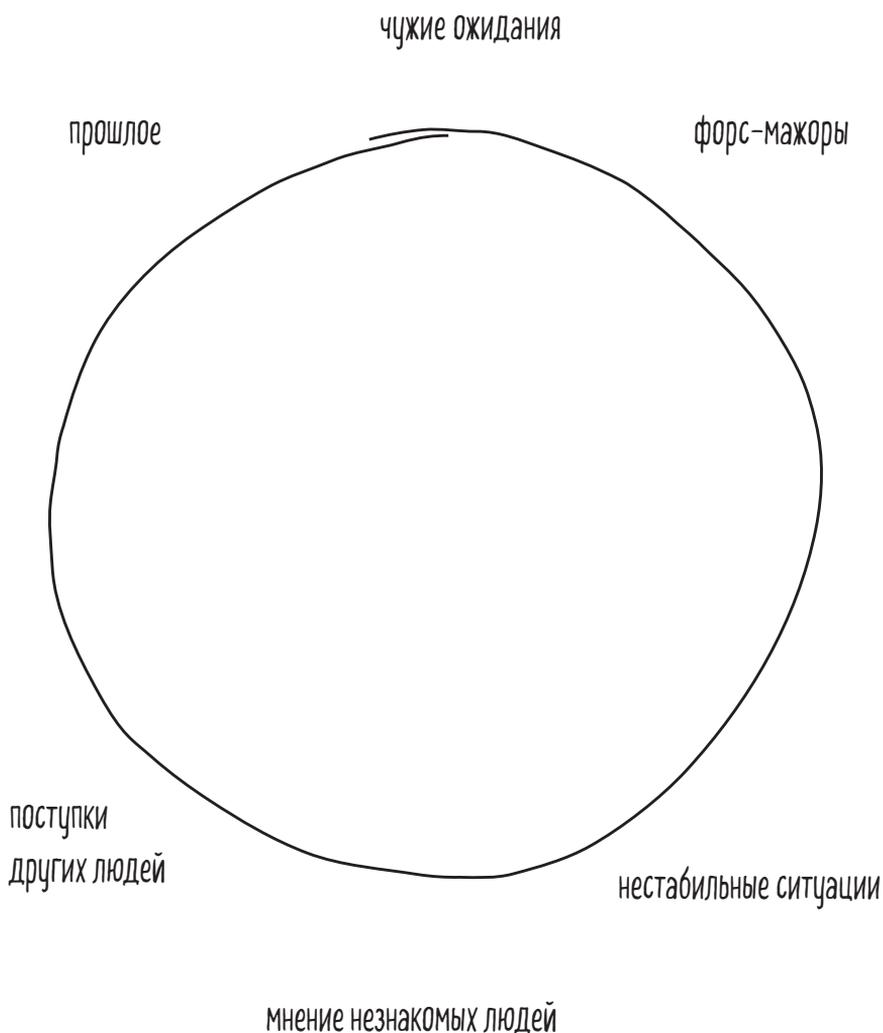
ЧЕК-ЛИСТ КНИГ ПРОТИВ ТРЕВОГИ

Эти книги помогут тебе самостоятельно справиться с тревогой. Прочти их и заполни все галочки чек-листа.

Результат не заставит себя ждать!

- «Верни себе свою жизнь. 7-недельная программа по преодолению стресса, депрессии и тревожных состояний, основанная на АСТ-терапии», Карисса Зустафсон.
- «Научите свой мозг быть счастливым за 7 недель. Вербдук по работе с депрессией и тревогой», Сет Дж. Зимлихан.
- «Тревога, гнев, прокрастинация. 10 стратегий для самостоятельной работы», Сет Дж. Зимлихан.
- «Депрессия не навсегда. 25 практик для преодоления грусти», Уильям Дж. Кнауэс.
- «Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье», Джеффри Янг, Жанет Класко.
- «Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить», Расс Хэррис.
- «Как работать над собой. И создать будущее, которое отличается от настоящего», Николь Лопера.

Здесь круг твоей ответственности, впиши в него то,
что ты можешь контролировать.
То, что вне круга, — не твоя зона ответственности.



Какого цвета твоя тревога? На этой странице
сделай коллаж только из этого оттенка, а на
следующей используй цвет, противоположный
твоей тревоге.



Почувствуй разницу.