ПОПАДАЕМСЯ НА КРЮЧОК

В ACT мы красочно говорим о том, что наши мысли «подцепляют нас на крючок» или что мы «сливаемся с нашими мыслями» - имея в виду, что мы погружаемся в наши мысли или даем им влиять на наши действия. Это **не проблема**, если это не мешает нам двигаться к той жизни, которую мы желаем. Это **проблема**, если мешает нам жить полноценно.

В каких ситуациях ваш ум умудряется поймать вас на крючок? Какого рода вещи он говорит вам, желая зацепить? В течение следующей недели проведите некоторое время, наблюдая за вашими мыслями и за тем, как они влияют на ваше поведение. Отводите **несколько минут ежедневно** на то, чтобы заполнить эту таблицу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата и активирующее событие или ситуация** | **Какие мысли вас зацепили?** | **Как эти мысли повлияли на ваше поведение?**  **Как вы поступили или вели себя?** | **Чем вы расплачиваетесь за это поведение? Каковы были последствия (краткосрочные и долгосрочные)** | **Если бы мысли не зацепили, то что бы вы сделали иначе?** |
| Понедельник |  |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |  |
| Среда |  |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |  |

(с) Boone, M. S., & Manning, J. (2012). *A pilot study of an Acceptance and Commitment Therapy group for anxiety and depression in a college counseling center*