

Dekatastrofizowanie

Jakiej katastrofy się obawiam?

Odpowiedz jasno: Jakiego zdarzenia się obawiam? Jaki obrót spraw przewiduję?

Zamień pytania "A co jeśli...?" na jasne stwierdzenia na temat wydarzeń, których się obawiasz

Oceń, jak bardzo straszliwa będzie ta katastrofa (0-100%)

Jak prawdopodobne jest to zdarzenie?

Czy kiedykolwiek przytrafiło ci się coś równie złego?

Jak często zdarzają ci się podobne rzeczy?

Obiektywnie patrząc, czy to zdarzenie jest teraz prawdopodobne?

Jak straszliwie by było, gdyby to się zdarzyło?

Jaki jest najgorszy możliwy scenariusz?

Jaki jest najlepszy możliwy scenariusz?

Co o moim zamartwianiu się powiedziałby mi przyjaciel?

Zakładając, że stanie się najgorsze, to co zrobię, żeby sobie z tym poradzić?

Czy kiedykolwiek przeżyłem/am coś podobnego? Jak sobie z tym poradziłem/am?

Kto lub co mogłoby mi pomóc w tej sytuacji?

Jakie zasoby, umiejętności czy talent pomogłyby mi w tej sytuacji?

Co pozytywnego i ciepłego chcesz sobie teraz powiedzieć o tej 'katastrofie'?

Co chciałbym/chciałabym usłyszeć, aby poczuć się lepiej?

W jakim tonie głosu chciałbym/chciałabym usłyszeć to pocieszenie?

Oceń, jak bardzo straszliwa wydaje się ta katastrofa teraz (0-100%)

Dekatastrofizowanie

Jakiej katastrofy się obawiam?

Odpowiedz jasno: Jakiego zdarzenia się obawiam? Jaki obrót spraw przewiduję?

Zamień pytania "A co jeśli...?" na jasne stwierdzenia na temat wydarzeń, których się obawiasz

A co jeśli stanie się coś złego?

☹️ Zbyt ogólne

A co jeśli nigdy nie wyzdrowieję?

😐 "A co jeśli...?"

Nigdy nie wyzdrowieję

😊 Konkretnie

Oceń, jak bardzo straszliwa będzie ta katastrofa (0-100%)

90%

Jak prawdopodobne jest to zdarzenie?

Czy kiedykolwiek przytrafiło ci się coś równie złego?

Jak często zdarzają ci się podobne rzeczy?

Obiektywnie patrząc, czy to zdarzenie jest teraz prawdopodobne?

Mato prawdopodobne – chorowałam już kiedyś

Mato prawdopodobne – lekarz powiedział, że większość ludzi zdrowieje

Jak straszliwie by było, gdyby to się zdarzyło?

Jaki jest najgorszy możliwy scenariusz?

Jaki jest najlepszy możliwy scenariusz?

Co o moim zamartwianiu się powiedziałby mi przyjaciel?

Byłoby źle, gdyby tak się stało – musiałabym rzucić pracę i byłoby mi ciężko.

Razem z mężem musielibyśmy znaleźć jakiś sposób, żeby sobie poradzić

Zakładając, że stanie się najgorsze, to co zrobię, żeby sobie z tym poradzić?

Czy kiedykolwiek przeżyłem/am coś podobnego? Jak sobie z tym poradziłem/am?

Kto lub co mogłoby mi pomóc w tej sytuacji?

Jakie zasoby, umiejętności czy talent pomogłyby mi w tej sytuacji?

Daliśmy sobie radę, gdy już kiedyś chorowałam. Mogłam nadal coś robić i rodzina mi pomogła. Mamy trochę oszczędności i już kiedyś zmienialiśmy styl życia

Co pozytywnego i ciepłego chcesz sobie teraz powiedzieć o tej 'katastrofie'?

Co chciałbym/chciałabym usłyszeć, aby poczuć się lepiej?

W jakim tonie głosu chciałbym/chciałabym usłyszeć to pocieszenie?

Bycie chorą jest straszne, ale to, czego się obawiam jest mato prawdopodobne. Nigdy wcześniej się to nie zdarzyło, a zresztą, nigdy nie będzie tak, że będzie do końca źle

Oceń, jak bardzo straszliwa wydaje się ta katastrofa teraz (0-100%)

30%