



ДЕКАТАСТРОФІЗАЦІЯ



SMART
Family & Friends

Усвідомлюючи реальне лихо в ситуації, в той же час ми повинні дуже ясно і реально усвідомити, де ця ситуація знаходиться в спектрі нещастя. І визнати, що ми можемо витримати це.

Що сталося?

1. Оцініть існуючу ситуацію за шкалою від 0% до 100% наскільки це «погано»

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

2. По-друге, запитайте себе:

Наскільки це жахливо?

Чи може бути гірше?

Це справді буває так часто, як здається?

Як довго це буде продовжуватись?

Чи можу я це витримати?

3. Тепер розгляньте це у перспективі:

Це так само погано, як ураган чи землетрус?

Чи так само погано, як голод чи війна?

4. І, нарешті, для протидії:

Чи є щось хороше, що відбувається в цей час?

Чи можу я щось зробити, щоб щось добре сталося?

Саме цими простими та фактичними способами ми реально керуємо та розвиваємо реалістичний погляд на життя.

