Журнал экспозиции

| Выход за пределы зоны комфорта (занятия, вещи, места и люди). | Тревога (0-100) | Направление в сторону ценностей (о котором идет речь на этом шаге) | Как бы я хотел(а) поступить на этом этапе? (Если бы я действовал(а) в соответствии со своими ценностями) | Переживания, с которыми нужно бороться − Чувства − Мысли − Ощущения − Побуждения | Уловки разума/ истории об этих переживаниях | Моя готовность получить опыт и сделать этот шаг | Что вы заметили, когда сделали этот шаг? |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Журнал Тима (в качестве примера)

| Выход за пределы зоны комфорта (занятия, вещи, места и люди). | Тревога (0-100) | Направление в сторону ценностей (о котором идет речь на этом шаге) | Как бы я хотел(а) поступить на этом этапе? (Если бы я действовал(а) в соответствии со своими ценностями) | Переживания, с которыми нужно бороться − Чувства − Мысли − Ощущения − Побуждения | Уловки разума/ истории об этих переживаниях | Моя готовность получить опыт и сделать этот шаг | Что вы заметили, когда сделали этот шаг? |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организоватьвечеринкусо старымидрузьями Мэттоми Энди | 50 | Вести себя каклюбящийчеловек | Сходить впаб,пообщатьсяс друзьями −послушать, поделитьсяисториями.Замечатьбеспокойство и игнорировать желаниевернуться домойи поработать | Беспокойство (по поводуработы)ТревогаПобуждение уйтипораньше | История о том, что если я тревожусь, тоя должен действоватьв соответствии с этимИстория о том, что я скучныйСосредоточься на будущем, ане на настоящем | 70 | Я позвонил своимдрузьям, иони оченьхотели пойти в паб. Взаключение янемного рассказало том, как мнебыло тяжело(я волновался, стоит лиэто делать). Эндиотличноотнесся к этому, оченьподдержал; неуверен, что Мэтттак думалМы договорилисьвстретиться сновачерез парунедель |
| Зарегистрироваться на сайтеИнтернет-знакомств | 60 | Вести себя каклюбящийчеловек | Чтобы войти на веб-сайт, указатьсвои данныеи бытьоткрытым к моимзаботам итревогам, делаяэто | БеспокойствоТревогаМысли, что янепривлекателенХочу удалитьаккаунт на сайте знакомств | История:неудача вотношенияхПринимаюотказ как признак того, что у меняесть недостатки. | 50 | Зарегистрироваться на сайте |
| Пойти на свидание | 80 | Вести себя каклюбящийчеловек | Общайтесьс собеседником на свидании,слушая,присутствуяи рассказываяо себе | ТревогаБросает в пот,НапряжениеОсознанность | История:неудача вотношениях,сосредоточиться на моейработе,отвлеките меняотприсутствия в настоящем | 30 | Пойти на свидание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |