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? |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организовать  вечеринку  со старыми  друзьями Мэттом  и Энди | 50 | Вести себя как  любящий  человек | Сходить в  паб,  пообщаться  с друзьями −  послушать, поделиться  историями.  Замечать  беспокойство и игнорировать желание  вернуться домой  и поработать | Беспокойство (по поводу  работы)  Тревога  Побуждение уйти  пораньше | История о том, что если я тревожусь, то  я должен действовать  в соответствии с этим  История о том, что я скучный  Сосредоточься на будущем, а  не на настоящем | 70 | Я позвонил своим  друзьям, и  они очень  хотели пойти в паб. В  заключение я  немного рассказал  о том, как мне  было тяжело  (я волновался, стоит ли  это делать). Энди  отлично  отнесся к этому, очень  поддержал; не  уверен, что Мэтт  так думал  Мы договорились  встретиться снова  через пару  недель |
| Зарегистрироваться на сайте  Интернет  -знакомств | 60 | Вести себя как  любящий  человек | Чтобы войти на веб-сайт, указать  свои данные  и быть  открытым к моим  заботам и  тревогам, делая  это | Беспокойство  Тревога  Мысли, что я  непривлекателен  Хочу удалить  аккаунт на сайте знакомств | История:  неудача в  отношениях  Принимаю  отказ как признак того, что у меня  есть недостатки. | 50 | Зарегистрироваться на сайте |
| Пойти на свидание | 80 | Вести себя как  любящий  человек | Общайтесь  с собеседником на свидании,  слушая,  присутствуя  и рассказывая  о себе | Тревога  Бросает в пот,  Напряжение  Осознанность | История:  неудача в  отношениях,  сосредоточиться на моей  работе,  отвлеките меня  от  присутствия в настоящем | 30 | Пойти на свидание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |