

Рабочий лист «Анализ затрат и выгод»

Перечислите преимущества и недостатки сохранения вашей мысли или убеждения по сравнению с изменением ее на более точную. Будьте максимально конкретны.

Преимущества **сохранения** мыслей или убеждений:

- Каким образом благодаря сохранению мысли или убеждения ваша жизнь кажется более управляемой, безопасной или легкой?
- Дает ли вам эта мысль или убеждение ощущение контроля, безопасности или предсказуемости будущего?

Преимущества **изменения** мыслей или убеждений:

- Как изменение мысли или убеждения может улучшить вашу жизнь?
- Поможет ли изменение мыслей или убеждений уменьшить мучительные чувства и избавить вас от беспокойства по поводу прошлых событий?

Анализ затрат и выгод

Недостатки **сохранения** мыслей или убеждений:

- Каким образом сохранение мысли или убеждения усложняет вашу жизнь?
- Какую роль играет эта мысль или убеждение в том, что они вызывают у вас расстраивающие чувства и мешают заниматься тем, чем вы хотели бы заниматься?

Недостатки **изменения** мыслей или убеждений:

- Каковы возможные недостатки изменения ваших мыслей или убеждений?
- Приведет ли изменение мыслей или убеждений к тому, что вы перестанете чувствовать контроль, безопасность или способность предсказывать будущее?