

# Замена утверждений "Что, если...?"

## Замена утверждений "Что, если...?"

Наши эмоции и поведение можно изменить, выявив иррациональные убеждения и заменив их на более позитивные. Следующий процесс приводит к формированию более позитивной, благоприятной системы убеждений, которая уменьшает тревогу, связанную с катастрофизацией.

Выполните следующие шаги:

1. Определите и осознайте катастрофические последствия, то есть "что если".
  - Чего вы боитесь? *Что, если я плохо пройду собеседование?*
  - Что худшее может случиться? *Что, если мне не предложат работу?*

2. Замените вопросы "что если" фактическими утверждениями.
  - Замените вопросы "что, если" на четкие утверждения. *Я плохо прошел собеседование. Я не получил работу.*

# Замена утверждений "Что, если...?"

3. Используйте подборку следующих вопросов, чтобы понять и оспорить правдивость или вероятность каждого утверждения:

- Были ли вы в подобной ситуации раньше?
- Каков был результат?
- Что было по-другому, а что осталось прежним?
- Каковы наилучший и наихудший исходы, и что наиболее вероятно?
- Почему я так уверен, что все пойдет не так?
- Какие факты подтверждают это утверждение, а какие опровергают его?
- Что бы я сказал другу?
- Помогает ли мне эта мысль или вредит?
- Что изменится, если я заменю эту мысль на что-то более позитивное?

4. Какие сбалансированные мысли отражают доказательства, обнаруженные вами в третьем шаге:

- Основываясь на том, что вы узнали на третьем этапе, как вы могли бы превратить каждый вопрос "что, если" в точное утверждение?

*Я хорошо подготовился к собеседованию. У меня есть опыт и навыки, которые они требовали. Обычно я получаю положительные отзывы на собеседованиях.*

# Замена утверждений "Что, если...?"

5. Что вы собираетесь делать дальше?

- На основе того, что вы определили, составьте список действий, которые помогут вам лучше подготовиться к этому событию

*Я изучу компанию, освежу в памяти некоторые свои навыки и поговорю с теми, кто уже проходил собеседование в этой компании.*

