

Предубеждение «Что, если...?»

Вместо того чтобы принять рациональное решение, мы часто заходимся на мысли обо всех возможных плохих исходах ситуации. Это упражнение поможет вам побороть предубеждение "Что, если...?", вернув себе сбалансированную перспективу и избежав катастрофизации.

Подумайте о ситуации или задаче, которую вы хотели бы решить, и используйте этот рабочий лист, перечислив положительные и отрицательные "Что, если...?" в каждом из столбцов.

Для начала приведены два примера.

"Что, если...?" Негативное	"Что, если...?" - Позитивное
<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Что если у меня будет приступ паники на сцене?</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Что если я дам лучшее выступление в своей жизни?</i>