Χρόνος ανησυχίας: 15 λεπτά τη μέρα

Όταν η ανησυχία μας ακολουθεί όλη μέρα, μοιάζει αδύνατο να τη σταματήσουμε. Μπορούμε όμως να τη «μεταθέσουμε»: να της δώσουμε έναν συγκεκριμένο χρόνο, αντί να της δίνουμε όλη τη μέρα.

Τα βήματα

1. **Ορίστε τον χρόνο σας.** 15 λεπτά, την ίδια ώρα κάθε μέρα, στο ίδιο σημείο. Καλύτερα όχι λίγο πριν τον ύπνο.
2. **Σημειώστε και αφήστε.** Όταν εμφανιστεί μια ανησυχία μέσα στη μέρα, γράψτε τη με δυο λέξεις στον πίνακα και πείτε στον εαυτό σας: «Θα το σκεφτώ στις ...».
3. **Γυρίστε στο τώρα.** Φέρτε την προσοχή σας σε αυτό που κάνετε: τι βλέπετε, τι ακούτε, τι έχετε στα χέρια σας.
4. **Στον χρόνο ανησυχίας** ξαναδιαβάστε όσα γράψατε. Κάποια μπορεί να μη σας απασχολούν πια. Για τα υπόλοιπα, ρωτήστε: «Μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό;»
5. **Αν ναι,** γράψτε ένα μικρό, συγκεκριμένο βήμα και πότε θα το κάνετε. **Αν όχι,** αφήστε την ανησυχία για αύριο, χωρίς να την ξαναπιάσετε μέχρι τότε.
6. **Όταν τελειώσουν τα 15 λεπτά,** σταματήστε, ακόμα κι αν δεν έχετε «τελειώσει». Κάντε κάτι που σας ξεκουράζει.

Καλό να ξέρετε. Τις πρώτες μέρες είναι φυσικό το μυαλό να επιστρέφει στην ανησυχία. Κάθε φορά που την αναβάλλετε, εξασκείτε μια δεξιότητα. Με τον καιρό, πολλοί βλέπουν ότι η ανησυχία χάνει λίγη από τη δύναμή της.

Μπορείτε να συνδυάσετε το φύλλο με το «Δέντρο ανησυχίας» στη σελίδα Διαχείριση άγχους του mycounselling.gr.

Η εβδομάδα μου

Ο χρόνος ανησυχίας μου: ώρα ..... σημείο .....

Ημέρα	Ανησυχίες που σημείωσα	Ισχύει ακόμα; (ναι/όχι)	Μπορώ να κάνω κάτι; Ποιο βήμα και πότε
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			