**План по улучшению качества жизни**

Имя………… Дата………

| **1. Чему я научился на этой группе?**   1. **Что я хочу принять в моей жизни?** *(например, эмоцию, боль, симптом, другого человека, мое прошлое и т.д.)* 2. **Что я хочу изменить в моей жизни?** *(например, жить в согласии со своими ценностями, ориентироваться на долгосрочные последствия, ставить маленькие цели и достигать их и т.д.)* 3. **Какой из шести процессов (навыков) АСТ я хочу (мне необходимо) отрабатывать больше всего** *(дистанцирование от мыслей, здесь-и-сейчас, Наблюдающее Я, Принятие, Ценностно-ориентированная жизнь, Взятие на себя обязательств действовать*)   **2. Что я ценю в жизни и как я буду действовать в этом направлении (можно выбрать ценность, связанную со здоровьем, или другую)**   1. **Ценности** (*вспомните упражнение «Вечеринка» и ваши ответы)* 2. **Цель** *(маленькие цели по SMART)* 3. **Шаги** *(конкретно, что вы должны делать уже «завтра»)*   **3. Для каких барьеров мне необходимо дать место?**   1. **Какие мысли или убеждения мне мешают/не помогают?** 2. **Какие чувства или ощущения мне мешают/не помогают?** (*например, «гнев» или «тревога»)* 3. **Какие позывы к действию мне мешают** *(например, потребность накричать или избегать)*   **4. Мои эффективные методы преодоления барьеров**   1. **Техники дистанцирования от мыслей?** *(например, «у меня есть мысль..», многократное повторение и тд)* 2. **Техники принятия?** *(например, «упражнение на принятие»)* 3. **Какие мысли и убеждения мне помогают?** *(например, «даже если мне не хочется делать чего-то, это не значит, что я не могу этого сделать»)* 4. **Какие действия мне помогают?** *(например, выполнять практику осознанности, когда эмоции слишком сильны)*   **5. Какие практики осознанности я хочу продолжить выполнять?** *(Например, «якорь», наблюдение за дыханием, «листья», осознанные привычные действия, наблюдение за эмоцией, перспектива)*  **А)**  **Б)**  **В)**  **6. Как я буду напоминать себе про выполнение моего маленького плана по улучшению качества жизни?** *(например, повешу напоминание на холодильник, расскажу о своем плане другим людям)*  **А)**  **Б)**  **В)** |
| --- |