

Майкл А. Томпкинс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ



КАК НАВЫКИ КПТ
ПОМОГАЮТ
СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ,
ТРЕВОЖНОСТЬЮ
И ДЕПРЕССИЕЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ

УРОК МОТИВАЦИИ

День недели	Время	Вы сделали упражнение? Обведите ответ		С какими <i>внешними</i> и <i>внутренними</i> препятствиями вы столкнулись?
Понедельник		Да	Нет	
Вторник		Да	Нет	
Среда		Да	Нет	
Четверг		Да	Нет	
Пятница		Да	Нет	
Суббота		Да	Нет	
Воскресенье		Да	Нет	

ЧЕТКИЕ И ИЗМЕРИМЫЕ ЦЕЛИ

Общая цель	Долгосрочная цель	Промежуточная цель	Краткосрочная цель

ОЦЕНИТЬ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИЗМЕНЕНИЙ

Цель:

	Минусы	Плюсы
Изменения		
Отсутствие изменений		

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИЗМЕНЕНИЙ: ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Цель:

	Минусы	Контраргумент
Изменения		
	Плюсы	Контраргумент
Отсутствие изменений		

ПРИНЯТЬ ЗАБОТУ ОКРУЖАЮЩИХ

Человек	Беспокойство	Причина

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ

Авторитет	Наследие	Смелость
Безупречность	Независимость	Смиренность
Благополучие	Незаурядность	Соперничество
Верность	Новаторство	Состоятельность
Веселье	Общение	Сочувствие
Влиятельность	Общность	Справедливость
Воодушевление	Отношения	Стойкость
Гармония	Перспективность	Счастье
Доброта	Порядок	Творчество
Дружба	Правосудие	Терпение
Духовность	Преданность	Терпимость
Здоровье	Признание	Уважение
Знания	Принципиальность	Ум
Инициативность	Продуктивность	Универсальность
Интуитивность	Путешествия	Упорство
Искренность	Равенство	Управление
Качество	Разборчивость	Услужливость
Командная работа	Разнообразие	Участие
Красота	Результативность	Учеба
Любовь	Решительность	Целеустремленность
Любознательность	Рискованность	Честность
Легкость	Самостоятельность	Честь
Мир	Свобода	Чувство удовлетворения
Мудрость	Семья	Эффективность
Надежность	Сила	Юмор

ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

<i>Ценность</i>	
<i>Изменение в поведении</i>	
<i>Ценностно-ориентированное действие</i>	
<i>Ценность</i>	
<i>Изменение в поведении</i>	
<i>Ценностно-ориентированное действие</i>	
<i>Ценность</i>	
<i>Изменение в поведении</i>	
<i>Ценностно-ориентированное действие</i>	
<i>Ценность</i>	
<i>Изменение в поведении</i>	
<i>Ценностно-ориентированное действие</i>	

АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Ситуация	Мысли	Чувства и физические ощущения	Действия

СООТНОШЕНИЕ ВРЕДА И ПОЛЬЗЫ

Негативная автоматическая мысль:

Вред	Важность	Польза	Важность
Итого:		Итого:	

Альтернативная автоматическая мысль:

Вред	Важность	Польза	Важность
Итого:		Итого:	

ВЫЯВЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

Ситуация	Автоматическая мысль	Когнитивные искажения

ОСУЖДЕНИЕ МЫСЛИ

Осужденная мысль:

Насколько вы в это верите (0–100%)		Эмоциональная интенсивность (0–10)	
------------------------------------	--	------------------------------------	--

Когнитивные искажения:

Защита	Обвинение

Приговор:

Насколько вы в это верите (0–100%)		Эмоциональная интенсивность (0–10)	
------------------------------------	--	------------------------------------	--

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

<i>Мысль</i>	
<i>Насколько я верю в эту мысль</i>	
<i>Эксперимент</i>	
<i>Как я пойму, что прогноз сбылся?</i>	
<i>Результаты</i>	
<i>Вывод</i>	
<i>Насколько я верю в эту мысль теперь</i>	

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ

1. Мне кажется, люди всегда понимают, что я пытаюсь сказать.	
2. После того как собеседник закончит говорить, прежде чем ответить, я уточню, что он имел в виду.	
3. В разговоре с кем-то я часто заканчиваю предложения за собеседника.	
4. Я даю собеседнику договорить, прежде чем говорить самому(ой).	
5. Мне сложно принимать конструктивную критику от других.	
6. Если кто-то задел мои чувства, я скажу ему об этом.	
7. Мне сложно признать, что я был(а) не прав(а) или совершил(а) ошибку.	
8. Мне не сложно извиниться, если я задел(а) чьи-то чувства.	
9. Люди часто занимают оборонительную позицию, когда я с ними не согласен (не согласна) или делюсь своим мнением.	
10. Когда я разговариваю с кем-то, я улыбаюсь и немного наклоняюсь к собеседнику, чтобы показать, что мне интересно.	
11. Мне некомфортно разговаривать с малознакомыми людьми.	
12. Если кто-то пытается мной манипулировать, я легко могу постоять за себя.	
13. Люди часто неправильно понимают, к чему я клоню.	
14. Я легко улавливаю общую тему разговора.	
15. Если меня что-то задевает в словах собеседника, я начинаю ссору.	
16. Пока собеседник говорит, я не планирую свой ответ заранее.	
17. Мне сложно просить людей даже о небольшой помощи, например о том, чтобы показать дорогу.	
18. Я открыт(а) новому и готов(а) принять точку зрения других людей.	
19. По возможности я стараюсь избегать конфликтов.	
20. Я киваю и улыбаюсь, чтобы показать, что слушаю собеседника, и даю ему возможность высказаться.	
21. Хотя я просто пытаюсь выразить свое мнение, людям кажется, что я на них кричу.	
22. Я могу сохранять спокойствие в разговоре с людьми, даже если они на меня злятся.	
23. Часто, когда я с кем-то не согласен (не согласна), разговор становится более напряженным.	
24. Я хорошо доношу свою точку зрения до других людей.	
25. Мне проще сразу согласиться на предложение, чем обсуждать его.	
26. В конфликтных ситуациях я не кричу и не тычу в людей пальцем.	
Количество четных утверждений	Количество нечетных утверждений

ПРАКТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЙ»

Ситуация	
Я чувствую...	
...когда ты...	
...потому что...	
Высказывание	
Ситуация	
Я чувствую...	
...когда ты...	
...потому что...	
Высказывание	
Ситуация	
Я чувствую...	
...когда ты...	
...потому что...	
Высказывание	

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СТИЛЬ ОБЩЕНИЯ

	1. Если со мной обошлись несправедливо, я скажу об этом.
	2. Мне трудно принимать решения.
	3. Я открыто критикую мнения, идеи или поведение других.
	4. Если кто-то вклинится передо мной в очереди, я промолчу.
	5. Я прошу, чтобы мой(я) супруг(а) или сосед(ка) по комнате также выполняли свои домашние обязанности.
	6. Когда мне пытаются что-то продать, мне трудно сказать «нет».
	7. Я укажу продавцу на то, что он обслужил кого-то вне очереди.
	8. Я не люблю вступать в дискуссии и споры.
	9. Я напоминаю человеку, который одолжил у меня деньги или другие вещи, чтобы он вернул их.
	10. Мне трудно выражать свои чувства.
	11. Я спокойно воспринимаю конструктивную критику.
	12. Мне трудно поддерживать зрительный контакт при разговоре с другим человеком.
	13. Если мне не понравилось блюдо в ресторане, я прошу его переделать.
	14. Мне неловко, когда кто-то смотрит, как я работаю.
	15. Если кто-то пинает или толкает мой стул/сиденье, я попрошу его прекратить.
	16. Если после покупки я обнаруживаю, что товар бракованный, я вряд ли пойду его возвращать.
	17. Я настаиваю на том, чтобы мастер по ремонту качественно выполнял свою работу.
	18. Я редко вмешиваюсь и принимаю решения за других.
	19. Я могу попросить друзей о небольшой услуге или помощи.
	20. Если я не согласен (не согласна) с человеком, которого уважаю, мне неловко высказывать свою точку зрения.
	21. Я могу отказать друзьям в необоснованных просьбах.
	22. Мне неловко хвалить других.
	23. Если меня раздражает, что кто-то курит рядом со мной, я могу ему об этом сказать.
	24. Когда я встречаю незнакомого человека, я обычно не спешу представляться.
Количество четных утверждений	Количество нечетных утверждений

ОТСТАИВАНИЕ СВОЕЙ ПОЗИЦИИ

Ситуация	
Опишите:	
Расскажите, что чувствуете:	
Предложите решение:	
Объясните преимущества:	
Ситуация	
Опишите:	
Расскажите, что чувствуете:	
Предложите решение:	
Объясните преимущества:	
Ситуация	
Опишите:	
Расскажите, что чувствуете:	
Предложите решение:	
Объясните преимущества:	

ЛЕСЕНКА УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Слож- ность	Ситуация
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ

Уступка	Твердо стоять на своем
1.	1.
2.	2.
3.	3.
<i>Встречное предложение</i>	

ПЛАНИРОВАНИЕ

Время	Задача	А	В	С
14:00				
6:00				
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
00:00				

СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Осознание

Что я откладываю на потом?

Отложить на потом

Что я говорю в оправдание своей прокрастинации?

Сделать сейчас

Что заставит меня заняться этим прямо сейчас?

Вред

Чем я рискую, откладывая все на потом?

Польза

Что я приобрету, если начну работу сейчас?

План

Что я предприму для своевременного выполнения задачи?

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Проблема:

Варианты решения

Вариант 1:

Вариант 2:

Вариант 3:

Вариант 4:

Плюсы и минусы каждого варианта

Вариант 1

Приоритет ____

Плюсы:

Минусы:

Вариант 2 Приоритет ____	
Плюсы:	
Минусы:	
Вариант 3 Приоритет ____	
Плюсы:	
Минусы:	
Вариант 4 Приоритет ____	
Плюсы:	
Минусы:	

Перечитайте заполненные поля и расставьте приоритеты (1–4) для каждого варианта решения

Как вы можете применить вариант № 1 в реальной жизни?

Время и место	
Этапы выполнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4.

Вы смогли разрешить проблему? Подумайте, что вы будете делать дальше:

ПОДГОТОВКА К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСПОЗИЦИИ

**Защитные
действия**

Триггеры

**Физические
ощущения**

ЦЕННОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УСТАНОВКИ

Ценность:	
Действие:	
Ценностно-ориентированная установка:	
Ценность:	
Действие:	
Ценностно-ориентированная установка:	

ПРАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЭКСПОЗИЦИИ

Ситуация:

Ваш опыт в схожих ситуациях

Перед практикой

Ожидаемый уровень дискомфорта (0–10):

Уверенность в том, что вы справитесь с ситуацией (0–100%)

Ваши ожидания:

Ваши физические ощущения:

Каким импульсам вы будете сопротивляться?

После практики

Продолжительность практики (с минут):

Максимальный уровень дискомфорта в течение практики (0–10):

Уровень дискомфорта в конце практики (0–10):

Уверенность в том, что вы справитесь с ситуацией теперь (0–100%)

Выводы

ПИСЬМО БЛАГОДАРНОСТИ

Имя человека	Хорошие качества

НАСЛАЖДЕНИЕ ВОСПОМИНАНИЯМИ

Перечислите три последних хороших события в вашей жизни (хобби, поездки, встречи с друзьями или семьей, последние успехи на работе)

Выберите одно из событий и представьте его в своем воображении. Детально опишите его ниже:

Опишите, где вы были и что происходило.

Что вы слышали, чувствовали, видели?

Опишите ваши чувства (счастье, гордость, удовлетворение, радость, любовь).

О чем вы думали?

Какова была ваша роль в происходящем?

Представьте, что это хорошее событие, которое принесет еще больше счастья в вашу жизнь.

Перечитайте историю еще раз. Закройте глаза и прокрутите воспоминание в своей голове. Насладитесь приятными ощущениями.

Насколько ярким было воспоминание? Насколько хорошо вы себя почувствовали? Оцените по шкале от 1 до 5, где 5 — максимальное значение.

Яркость	1	2	3	4	5
Эмоциональная насыщенность	1	2	3	4	5

ДОБРЫЕ ПОСТУПКИ

Угостить незнакомца кружкой кофе.	Помочь соседям вывезти мусор.	Помочь кому-то найти дорогу.
Поднять мусор на улице.	Подвезти друга до аэропорта.	Помочь незнакомцу донести продукты до машины.
Оставить хорошие чаевые официанту.	В ресторане на чеке оставить комплимент официанту.	Предложить соседу помыть его машину.
Распечатать для коллеги документы.	Погулять с собакой друга.	Угостить коллег пирожными.
Заплатить за кофе человека, стоящего за вами в очереди.	Спрятать незнакомца от дождя под своим зонтом.	Придержать кому-то дверь.
Подарить коллеге небольшой букет.	Убрать опавшие листья возле дома.	Пожертвовать школе канцелярию.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА

Физические особенности	Характер	Социальные навыки

ЧУДЕСНЫЙ ДЕНЬ

ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ

Человек	Травмирующее событие

НАВЫКИ КПТ

Навык	✓	Страница	Время	Частота
Глава 1. Мотивационные навыки				
Целеполагание				
Оценить плюсы и минусы изменений				
Принять заботу окружающих				
Определение ценностей				
Ценностно-ориентированные действия				
Мысленно представить ситуацию				
Второй стул				
Глава 2. Навыки релаксации				
Брюшное дыхание				
Дыхание по квадрату				
Дыхание с интервалами 4–7-8				
Постепенное расслабление мышц				
Непринужденная релаксация				
Сигнальная релаксация				
Ситуационная релаксация				
Мгновенное снятие напряжения				
Рассеивание тумана				
Глава 3. Навыки осознанности				
Телесный анализ				
Кольцо света				
Осознанное дыхание				
Предметная концентрация				
Осознанные действия				
Глава 4. Навыки мышления				
Анализ эмоциональных переживаний				
Запись эмоциональных переживаний				
Соотношение вреда и пользы				
Выявление когнитивных искажений				
Осуждение мысли				
Поведенческий эксперимент				
Сквозь призму времени				
Глава 5. Навыки эффективного взаимодействия				
Активное слушание				
Я-высказывания				
Повседневные просьбы				
Отстаивание своей позиции				

Навык	✓	Страница	Время	Частота
Лесенка уверенности в себе				
Понимание				
Заезженная пластинка				
Остаться при своем мнении				
Частичное согласие				
Отложить разговор				
Ведение переговоров				
Глава 6. Навыки тайм-менеджмента				
Учет времени				
Управление временем				
Стратегический тайм-менеджмент				
Поэтапное выполнение				
Расставляйте приоритеты				
Планирование				
Сделать сейчас				
Решение проблем				
Глава 7. Навыки эмоциональной экспозиции				
Проявления негативных эмоций				
Задействовать ценности				
Столкновение с негативными эмоциями				
Контроль защитных реакции				
Составление списка ситуаций эмоциональной экспозиции				
Практика эмоциональной экспозиции				
Составление списка образов эмоциональной экспозиции				
Практика мысленной эмоциональной экспозиции				
Глава 8. Навыки эмоционального благополучия				
Дневник благодарности				
Письмо благодарности				
Мысленная благодарность				
Наслаждение воспоминаниями				
Медитация благодарности				
Развивайте доброту				
Создание смысла				
Идеальная версия себя				
Комплименты				
Чудесный день				
Прощение				

