



Работен лист: "Добро нещо, лошо нещо – кой да знае"

Стъпка 1: Спомнете си за минимум едно или максимум три негативни събития (но не прекалено травмиращи), които са ви се случили, и опишете случилото се с едно-две изречения.

Стъпка 2: Определете минимум едно или максимум три положителни последствия, които са настъпили в резултат на всяко негативно събитие. Ако това ви помогне, затворете очи и възпроизведете всяко негативно събитие, едно по едно, и проследете поредицата от ситуации, които то е предизвикало. Това ще улесни идентифицирането на положителните последици, които са се развили в резултат на негативните събития. След като установите нещо положително, предизвикано от негативно събитие, запишете го. След това преминете към следващото негативно събитие и направете същото. След като сте идентифицирали поне едно положително събитие за всяко от случилите се негативни събития, преминете към следващата стъпка.



Стъпка 3 включва свързване на елементите - описание на веригата от събития, започвайки от първоначалното негативно събитие, което е довело до крайния положителен резултат (резултати). Попълвайте този списък за всяко от първоначалните негативни събития всеки ден в рамките на една седмица (седем последователни дни – всеки ден).

Стъпка 4: Прегледайте бележките си за предходните седем дни и отговорете на следните въпроси:

- Като цяло, колко лесно или трудно беше това упражнение за вас? Защо?
- Чувствате ли се по-уверени сега, че повечето събития не са "чисто" положителни или отрицателни? Защо (или защо не)?
- Обикновено хората, които изпълняват това упражнение в продължение на една седмица, са склонни спонтанно да търсят положителни последици, предизвикани от привидно негативни събития. Смятате ли, че това се случи с вас? (Ако отговорът е "да", дайте примери. Ако не, кажете защо това не се е случило с вас.)
