ژورنال نگرانی

۱. نگرانی‌هات رو بنویس

اولش همه چیزایی که نگرانت می‌کنه رو بنویس. به هر چیزی که می‌تونه ذهن‌ت رو مشغول کنه فکر کن، از مشکلات مالی و کار گرفته تا روابط یا نگرانی‌های آینده.

نگرانی‌های من:

۲.مسائلی که کنترل‌شون دست تو نیست رو پیدا کن

حالا به لیست نگرانی‌هات نگاه کن و اونایی که اصلاً نمی‌تونی روشون تاثیر بذاری رو خط بزن. اینا معمولاً شامل آینده‌ یا کارای دیگران میشه.

نگرانی‌هایی که کنترل‌شون دست من نیست:

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_خط بزن

۳.مسائلی که می‌تونی روشون تاثیر بذاری رو پیدا کن

حالا اونایی که خط نزدی، همونا رو نگاه کن. اینا همون نگرانی‌هایی هستن که می‌تونی براشون کاری بکنی.

نگرانی‌هایی که کنترل‌شون دست من هست:

برای هر کدوم یک یا دو قدم کوچیک رو بنویس

حالا برای هر نگرانی که تحت کنترلته، یک یا دو قدم عملی کوچیک رو بنویس که بتونی انجام بدی. این قدم‌ها باید راحت و شدنی باشن.

برای نگرانی‌های زیر، قدم‌هایی که می‌تونم بردارم:

1. نگرانی: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   قدم‌ها:
2. نگرانی: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   قدم‌ها:
3. نگرانی: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
   قدم‌ها:

نتایج: این سوالات رو از خودت بپرس

* بعد از اینکه قدم‌ها رو برداشتم، چه تغییری احساس کردم؟
* آیا بیشتر آرامش دارم؟
* هنوز باید چه کاری انجام بدم؟

این ژورنال رو می‌تونی هر وقت که احساس نگرانی کردی پر کنی. با این روش، کم کم از نگرانی هایی که دست تو نیست رها میشی و می‌تونی روی اون‌هایی که تحت کنترلت هستن تمرکز کنی!