

Больше полезных упражнений и заданий ищите на сайте проекта [МОРС](#) и в [группе МОРСа во «ВКонтакте»](#)

Вынырнуть из токсичного переживания

Попробуйте письменно ответить на следующие вопросы, чтобы посмотреть на ситуацию с разных сторон и избавиться от неприятного, навязчивого переживания.

- Реагирую ли я на это слишком бурно? Думаю об этом очень много?
- Могу ли я контролировать ситуацию?
- Стоит ли это того, чтобы расстраиваться?
- Что положительного в этой ситуации?
- Какой урок я могу из этого извлечь?
- Как это помогает мне стать лучше?
- Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать себя лучше?

Автор: Мария Зенкова

