

Петър е мъж на средна възраст, на който изглежда, че всичко му е наред. Но за него не е така. Има добро семейство със жена, която работи и две момчета които са 3 и 6 клас. Има и няколко приятели, с които се виждат редовно - обикновено да пият бира и да говорят за технологии. Проблемът на Петър е, че се тревожи прекалено много за бъдещето - своето, на семейството и на държавата също. Прекалено много чете и гледа новини и е наясно с почти всички сериозни проблеми в света. Понякога се буди нощем с някакъв личен евентуален проблем в главата и не може да заспи. Така и не успява да живее пълноценно и да се радва на живота и на нещата, които има.

Дневник за самообслужване и позитивно мислене на Петър

(Примерни записи за 1 седмица, които да му помогнат да се фокусира върху доброто в живота си и да намали тревожността.)

Ден 1

 **Дата:** 5 февруари

 **Какви самообслужващи дейности направих днес?**

-  Отидох на разходка без телефон, просто да се раздвижа и да не мисля за новини.
-  Прекарах време с децата, без да гледам в екрана или да проверявам новините.
-  Изключих телевизора по-рано и се опитах да си легна навреме.

 **Как се чувствам след тези дейности?**

По-спокоен. Разходката ми изчисти главата. Синовете ми ме разсмяха и усетих, че моментът с тях е ценен.

 **Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:**

 „Имам контрол върху това, на какво давам вниманието си.“

 **План за утре:**

 Ще прекарам 30 минути без телефон или новини сутринта.

Ден 2

 **Дата:** 6 февруари

 **Какви самообслужващи дейности направих днес?**

-  Изпих кафето си на терасата, вместо да чета новини на телефона.
-  Направих 15 минути упражнения сутринта.
-  Вечерта поговорих с жена ми за нещо хубаво, а не за проблеми.

 Как се чувствам след тези дейности?

Физически по-добре след упражненията. Усещам, че когато не започна деня с новини, тревожността ми е по-малка.

 Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:

 „Не всяка информация заслужава място в ума ми.“

 План за утре:

 Ще избира една книга или подкаст, който да не е свързан с негативни новини.

Ден 3

 **Дата:** 7 февруари

 Какви самообслужващи дейности направих днес?

-  Слушах музика, докато пътувах до работа, вместо да чета статии за икономиката.
-  Изиграх една настолна игра с децата, вместо да проверявам телефона.
-  Отделих 5 минути преди лягане, за да запиша 3 неща, за които съм благодарен.

 Как се чувствам след тези дейности?

По-спокоен вечерта. Играта с децата ми напомни, че радостта не е в бъдещето, а в момента.

 Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:

 „Радостта е в малките неща, които често пропускам.“

 План за утре:

 Ще оставя телефона в друга стая поне час преди лягане.

Ден 4

 **Дата:** 8 февруари

 Какви самообслужващи дейности направих днес?

-  Опитах се да осъзная тревожните си мисли и да ги поставя под въпрос.
-  Пих чай вечерта, вместо да гледам новини до късно.
-  Прегърнах децата си, без причина.

 Как се чувствам след тези дейности?

По-спокоен вечерта, въпреки че тревожността пак се появи.

 Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:

 „Тревогите ми не променят бъдещето, но отнемат от настоящето.“

 План за утре:

 Ще огранича новините до максимум 15 минути на ден.

Ден 5

 **Дата:** 9 февруари

 **Какви самообслужващи дейности направих днес?**

-  Пуснах си комедиен филм, вместо да чета анализи за световната криза.
-  Излязох на вечеря с приятел, вместо да остана у дома, мислейки за бъдещето.
-  Направих кратка дихателна практика преди лягане.

 **Как се чувствам след тези дейности?**

По-леко. Смехът ми липсваше.

 **Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:**

 „Мога да се науча да се радвам на живота, стъпка по стъпка.“

 **План за утре:**

 Ще помисля за ново хоби или спорт, който да опитам.

Ден 6

 **Дата:** 10 февруари

 **Какви самообслужващи дейности направих днес?**

-  Отидох на кратък поход с децата, без телефони.
-  Споделих с жена ми, че искам да прекарваме повече време заедно.
-  Купих си тефтер, в който да записвам положителните неща в живота ми.

 **Как се чувствам след тези дейности?**

По-свързан със семейството си. Спокоен.

 **Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:**

 „Всичко, което търся, вече го имам.“

 **План за утре:**

 Ще започна тефтера с първите си 10 записа на хубави неща.

Ден 7

 **Дата:** 11 февруари

 **Какви самообслужващи дейности направих днес?**

-  Прекарах време с жена ми – просто си говорихме без разсейване.
-  Отделих 30 минути за четене на книга, която ми носи удоволствие.
-  Написах 10 неща, за които съм благодарен в тефтера си.

 Как се чувствам след тези дейности?

По-осъзнат. Разбрах, че щастието не идва отвън – то е в мен.

 Позитивна утвърждаваща мисъл за деня:

 „Мога да избира да живея в настоящия момент.“

 План за следващата седмица:

-  Ще направя план за повече семейни преживявания.
-  Ще си определя „зони без новини“ – сутрин и преди лягане.

Изводи след 1 седмица:

-  Петър осъзнава, че тревожността не му носи контрол, а само му пречи да се радва на живота.
-  Започва да ограничава негативната информация и да заменя навиците, които го напрягат, с такива, които го успокояват.
-  Разбира, че има всичко необходимо, за да бъде щастлив, стига да се научи да го забелязва.

 **Следваща стъпка:** Да продължи да се фокусира върху моментите, които му носят радост, вместо върху нещата, които не може да контролира. 