

ДНЕВНИК ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ ПРОТИВ СТРАДАНИЙ

Между этим моментом и следующим сеансом записывайте, что вы делаете, когда возникают болезненные мысли и чувства, и отмечайте, приводят ли эти действия к повышению жизненной силы или усилению страданий.

Болезненные Мысли/Чувства/ Побуждения/Ощущения / Воспоминания, которые проявились сегодня	Вещи, которые я делал - когда появлялись эти мысли и чувства, которые приводили к <u>ЖИЗНЕННОЙ СИЛЕ</u> (т.е. обогащали мою жизнь или улучшали мое здоровье, благополучие или отношения в долгосрочной перспективе)	Вещи, которые я делал - когда появлялись эти мысли и чувства, - которые приводили к <u>СТРАДАНИЯМ</u> (т.е. ограничивали или ухудшали мою жизнь, истощали мое здоровье и благополучие или вредили моим отношениям в долгосрочной перспективе)