

Джилл Стоддард

Будь сильной

Рабочие листы

Перевод подготовлен участниками SIG “TranslACTions”



Данный текст является волонтерским переводом открытых материалов Джилл Стоддарт на русский язык. Материалы не предназначены для коммерческого использования.

Переводчики: Алёна Ватолина, Ольга Андриевская

Редакторы: Екатерина Рыбалкина, Алиса Красовицкая

Дизайн и верстка: Алиса Красовицкая

Дата публикации: 8 марта 2023

Оригинальный текст:

Free Tools for Be Mighty © 2019 Jill Stoddard

<https://www.newharbinger.com/9781684034413/be-mighty/>

Рабочие листы являются дополнением к книге «Будь сильной: Руководство для женщин по избавлению от тревоги и стресса с помощью принятия»

© Copyright 2019 by Jill A. Stoddard and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609 All rights reserved

© Издание на русском языке, перевод, оформление. Издательская группа «Весь», 2020

Оглавление

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СТРАТЕГИЙ ИЗБЕГАНИЯ	4
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ	5
Я, КОТОРОЙ Я ХОЧУ БЫТЬ	6
СИЛА В ЗНАЧЕНИИ	7
ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЗАЩИТНЫХ ДОСПЕХОВ	8
ПЛАН ВУЛКАНИЧЕСКОГО ЛОГОВА.....	9
ВСЕМОГУЩИЙ COPER	10

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ СТРАТЕГИЙ ИЗБЕГАНИЯ

Перевод: Ольга Андриевская

Тревога и другие болезненные чувства	Стратегии: что я делаю и что не делаю	Выгоды	Последствия	Что мне дает такое поведение?
Страх публичных выступлений	Избегаю совещания, не претендую на повышение	Успешно избегаю страха, который появляется, когда я говорю на публику	Недостаток свободы, мне плохо из-за того, что я не могу делать то, что нужно для карьеры, беспокойство усиливается	Я чувствую себя лучше в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной перспективе это ухудшает ситуацию и не решает проблему
Страшно писать рабочий отчет	Прокрастинирую	Мгновенное облегчение, страх уменьшается	Тот же объем работы, но меньше времени на выполнение; больше стресса / беспокойства, все еще остается страх	то же, что и выше
Расстраиваюсь из-за друга или коллеги, но страшно сказать им об этом	Избегаю разговоров о чувствах; надеюсь, что это просто пройдет само; обсуждаю это за их спиной	Избегаю конфликта; избегаю возможного отвержения / чувства одиночества; чувствую себя лучше в моменте	Обида растет; со временем отношения портятся еще больше; я не та, кем хочу быть	то же, что и выше

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Перевод: Ольга Андриевская

Сформулируйте проблему:

Опишите источник проблемы (это может помочь найти решение):

Перечислите возможные последствия, если не будет предпринято никаких действий:

Выберите решение проблемы и начните действовать:

Оцените эффективность решения:

Какие выводы можно сделать, чтобы избежать проблем в будущем:

Я, КОТОРОЙ Я ХОЧУ БЫТЬ

Перевод: Алёна Ватолина

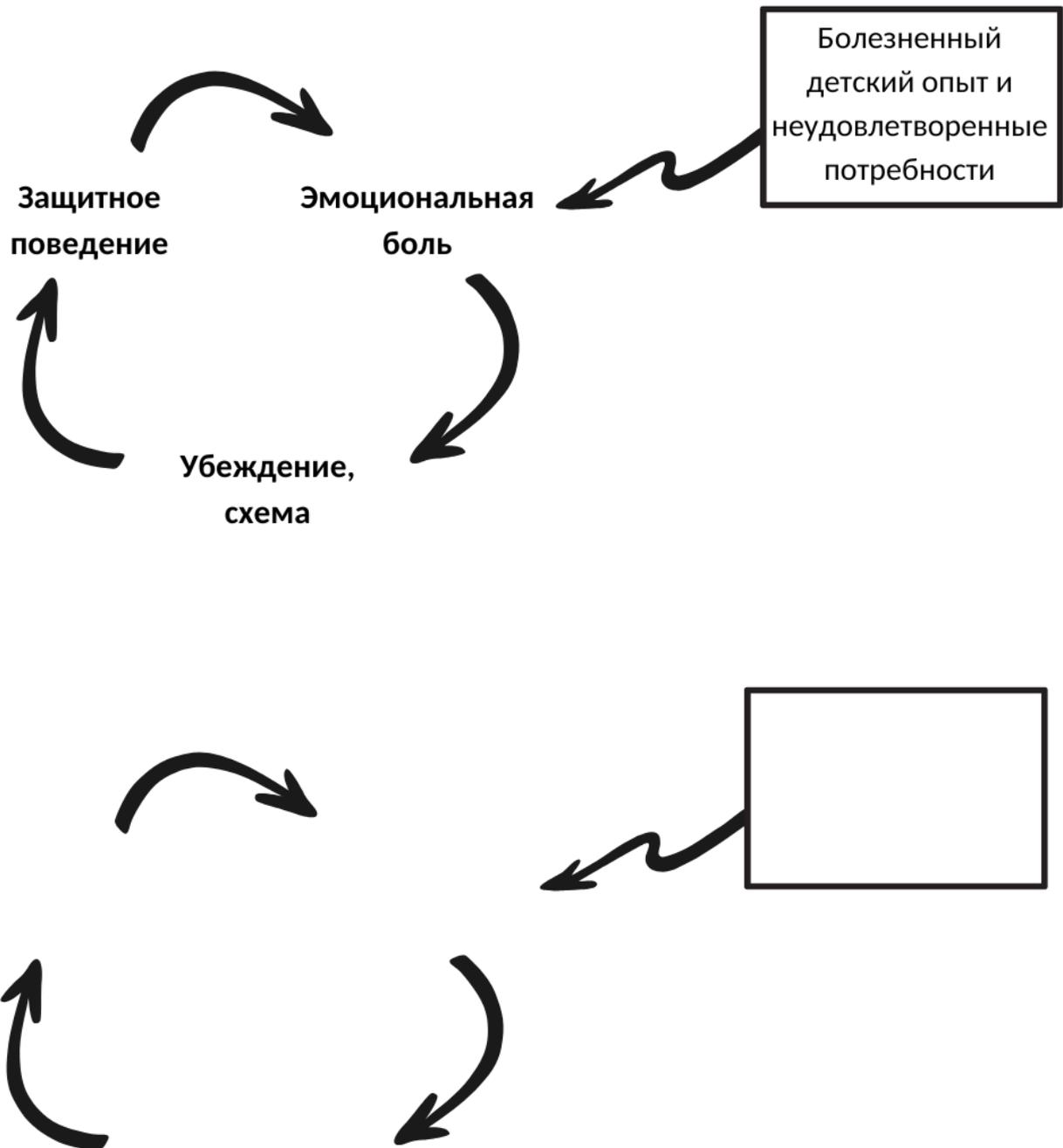
активная	добросовестная	опытная	сильная
альтруистичная	доверяющая	организованная	сострадательная
амбициозная	душевная	осознанная	сотрудничающая
анализирующая	заботливая	остроумная	спортивная
аутентичная	заинтересованная	отважная	справедливая
беспристрастная	здоровая	ответственная	страстная
бесстрашная	инициативная	отзывчивая	творческая
благодарная	искренняя	открытая	терпимая
благочестивая	исполнительная	поддерживающая	уважаемая
близкая	коммуникабельная	полезная	уверенная
вдумчивая	компанейская	помнящая	увлеченная
вежливая	консервативная	понимающая	умелая
великодушная	креативная	порядочная	упорная
верная	любезная	последовательная	усердная
веселая	любопытная	почтительная	уязвимая
взаимодействующая	любящая	преданная	храбрая
влиятельная	милостивая	принимающая	целеустремленная
внимательная	надежная	продуктивная	честная
вовлеченная	настоящая	прощающая	чувственная
воодушевленная	находчивая	пылкая	щедрая
воодушевляющая	нежная	респектабельная	экспертная
гармоничная	независимая	рефлексирующая	эмпатичная
гибкая	непосредственная	романтическая	энергичная
дающая	непреклонная	самостоятельная	
деликатная	непритязательная	свирепая	
дерзкая	общительная	свободная	
дисциплинированная	озорная	сексуальная	
добрая	опрятная	сердечная	

СИЛА В ЗНАЧЕНИИ
Перевод: Алёна Ватолина

Мысль	Дистресс (0–10)

ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЗАЩИТНЫХ ДОСПЕХОВ

Перевод: Алёна Ватолина



ПЛАН ВУЛКАНИЧЕСКОГО ЛОГОВА

Перевод: Ольга Андриевская

Внутренний опыт

Трудные мысли и чувства, для которых вы готовы освободить место

Важные сферы жизни

Дружба, семья, романтические отношения, служение, здоровье, духовность, образование, культура и т.д.

Ценности в жизненных сферах

Качества жизни и поступков, которые определяют меня такой, какой я стремлюсь быть

Действия, основанные на ценностях

Конкретные действия, направленные на то, чтобы делать то, что имеет значение

ВСЕМОГУЩИЙ COPER

Перевод: Ольга Андриевская

Complication – Сложность

Назовите проблему, которую необходимо решить, или препятствие, которое необходимо преодолеть:

Options – Варианты

Придумайте несколько вариантов решения:

Pick one – Выбор

Выберите один вариант и попробуйте его:

Evaluate – Оценка

Оцените полученные результаты:

Repeat – Повтор

При необходимости выберите другой вариант действий и попробуйте его: