Дата _____

Писать 15 минут

Экспрессивное письмо: выписать мысли и чувства о том, что тяготит. Ставьте таймер на 15 минут, пишите без остановки, не исправляя. Лист никто не увидит, его можно порвать.

Правила

- Пишите о том, что тревожит: что случилось, что чувствуете.
- Не думайте о грамматике и красоте.
- Остановились — пишите то же самое снова.
- 3–4 дня подряд по 15–20 минут.

До как я себя чувствую, 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

После как я себя чувствую, 0–10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что у меня на душе

день ___ из 3–4

Грусть после письма — нормально и обычно проходит за час-другой. Если тяжело сильно или возвращаются тяжёлые воспоминания, не пишите об этом одни: обратитесь к психотерапевту. Тревога мешает жить дольше нескольких недель — к психотерапевту или психиатру.