

ДЕКАТАСТРОФИЗАЦИЯ

БЕСПОКОЙСТВО	ДОКАЗАТЕЛЬСТВА	ПЕССИМИСТИЧНЫЙ ПРОГНОЗ	ОПТИМИСТИЧНЫЙ ПРОГНОЗ	РЕАЛИСТИЧНЫЙ ПРОГНОЗ	КОПИНГ
<p>О чем вы беспокоитесь? Чего вы боитесь в будущем? Какая вероятность положительного исхода от 0 до 100%?</p>	<p>Что говорит, о том что беспокойство оправдано? Случалось ли это раньше? Как часто происходило? Какие есть аргументы и доказательства?</p>	<p>Если беспокойство оправдается, то какой наихудший сценарий? Что самого плохого произойдет?</p>	<p>Если беспокойство оправдается, то какой наилучший сценарий? Что самого хорошего произойдет?</p>	<p>Если беспокойство оправдается, то какой сценарий наиболее реалистичен? Что произойдет вероятнее всего?</p>	<p>Какой совет, можно было бы дать другу с таким беспокойством? Что лучше всего сделать, чтобы справиться?</p>