



## ДЕКАТАСТРОФИЗАЦИЯ



**SMART**  
Family & Friends

Осознавая реальное бедствие в ситуации, в то же время мы должны очень ясно и реально осознать, где эта ситуация находится в спектре бедствий. И признать, что мы можем это выдержать.

Что случилось?

1. Оцените существующую ситуацию по шкале от 0% до 100% насколько это «плохо»

0      10      20      30      40      50      60      70      80      90      100

2. Во-вторых, спросите себя:

*Насколько это ужасно?*

*Может ли быть хуже?*

*Это реально бывает так часто, как кажется?*

*Как долго это будет длиться?*

*Могу ли я это выдержать?*

3. Теперь рассмотрите это в перспективе:

*Это так же плохо, как ураган или землетрясение?*

*Это так же плохо, как голод или война?*

4. И, наконец, для противодействия:

*Есть ли что-то хорошее, происходящее в это же время?*

*Могу ли я что-нибудь сделать, чтобы что-то хорошее произошло?*

Именно этими простыми и фактическими способами мы реально управляем и развиваем реалистичный взгляд на жизнь.

