



Virknidagbók

Haltu dagbók á hverjum degi um hvað þú hefur gert og hvernig þér hefur líðið. Notaðu tilfinningamælinn á bls. 134 til að meta styrk tilfinninganna.

Er eitthvert mynstur í tengslum á milli þess hvað þú gerir og hvernig þér líður?

	<i>Virgni</i>	<i>Tilfinningar</i>
7:00	Morgunn	
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00	Síðdegis	
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00	Kvöld	
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		



Næsta þrep í stiganum



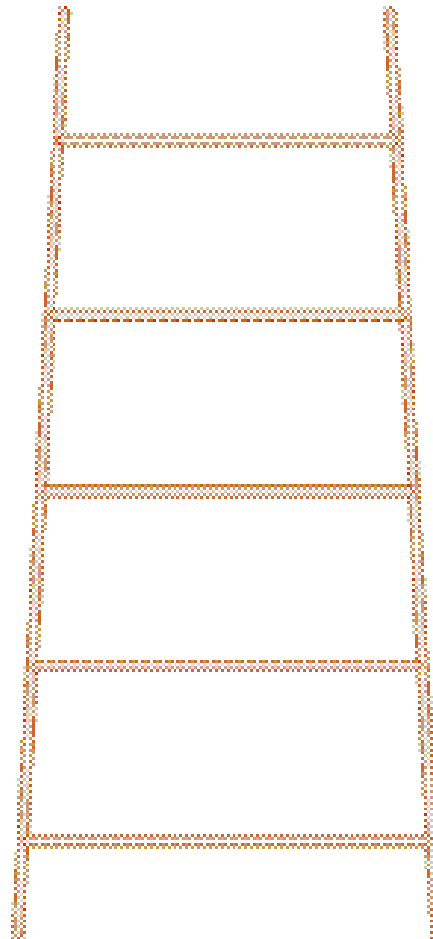
Það eru örugglega margir hlutir sem þig langar að gera. Sumir þeirra virðast frekar auðveldir en aðrir erfiðari.

Skriðu eða teiknaðu á blað allt það sem þig langar til að geta gert. Klipptu síðan allt út og raðu á stigann hérna á síðunni.

Settu það sem er auðveldast neðst og það erfiðasta efst og það sem er svolítið auðveldara í miðjuna.

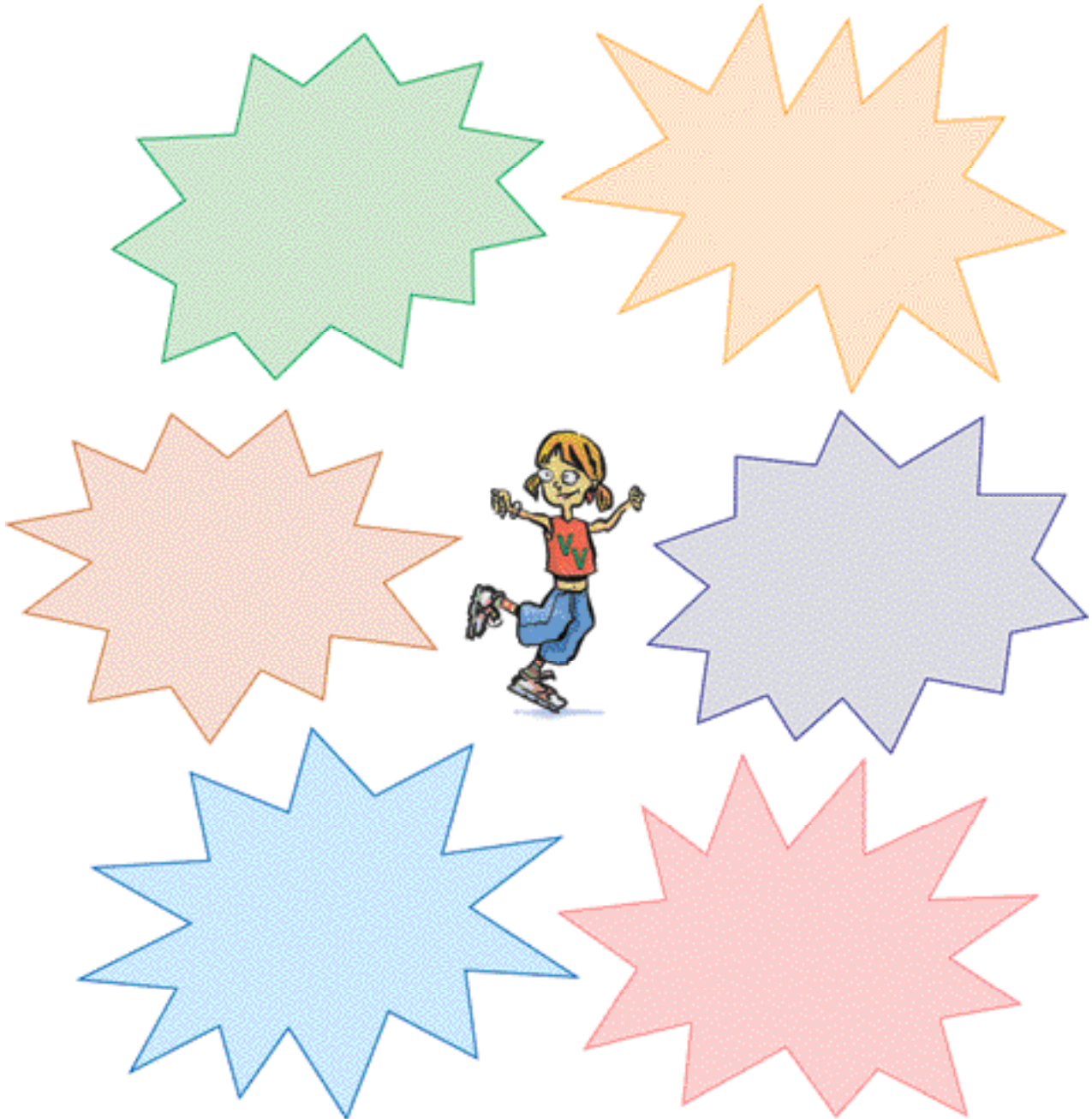
Byrjaðu neðst og athugaðu hvort þú getur lokið við verkefnið sem er á neðsta þrepi. Þegar þér hefur tekist það þrilaðu þá upp á næsta þrep og reyndu við verkefnið þar. Með því að taka lítil skref kemst þú áfram upp stiganum.

Erfiðast



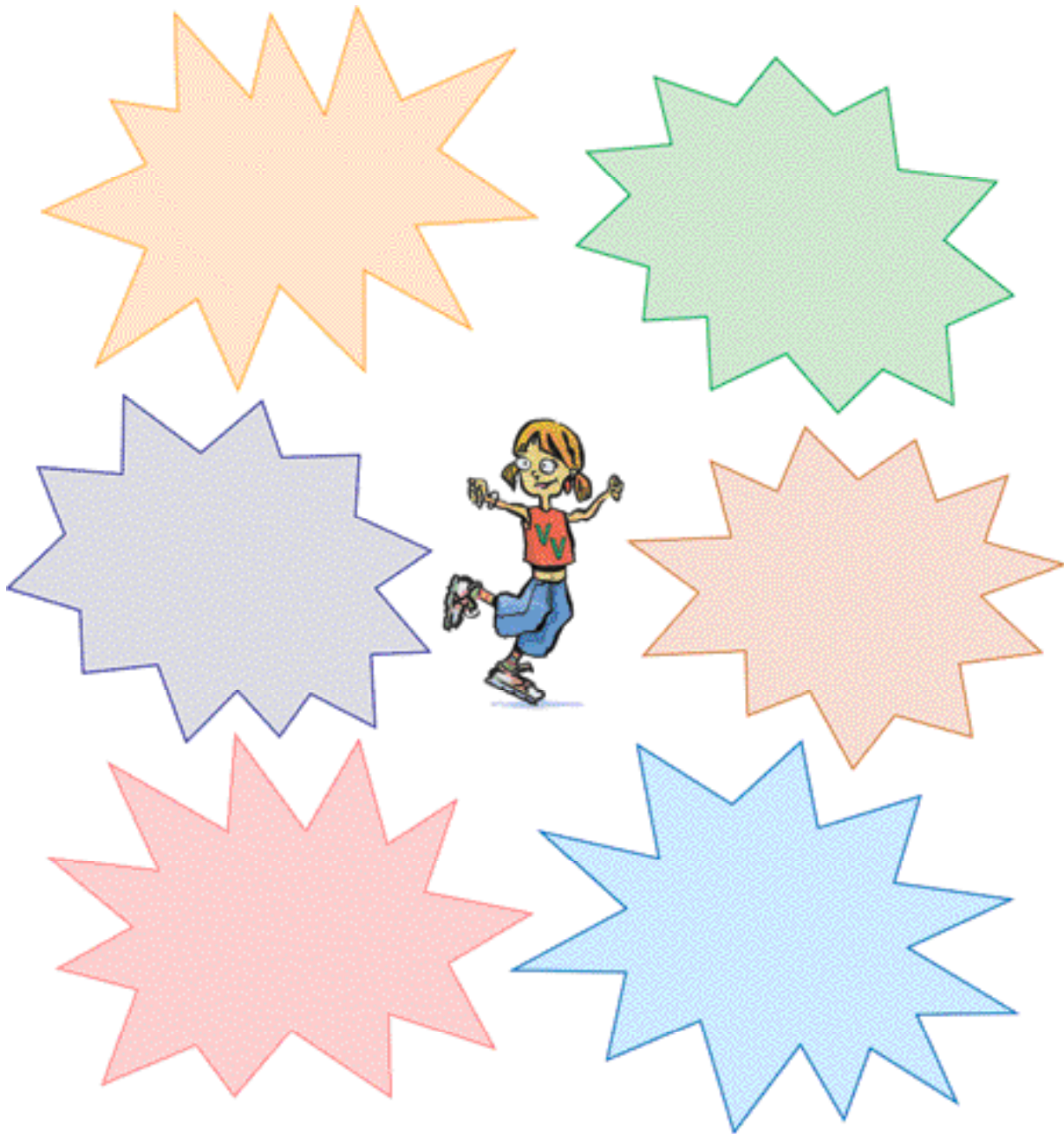
Auðveldast

Það sem vekur hjá mér vellíðan



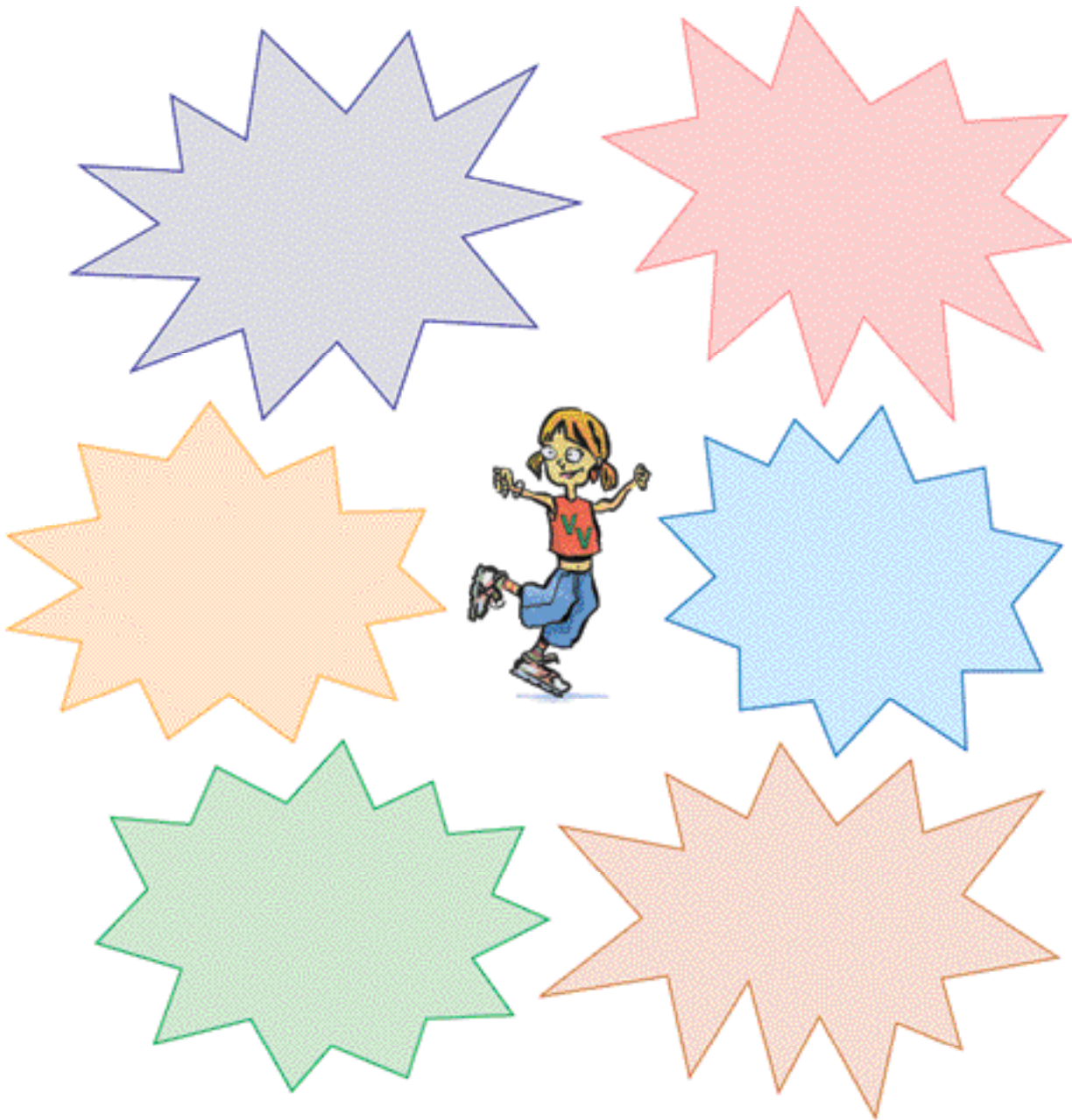
Skrifaðu niður eða teiknaðu staði, athafnir eða fólk sem fær þig til að líða vel.

Það sem vekur hjá mér vanlíðan



Skriðu niður eða teiknaðu staði, athafnir eða fólk sem fær þig til að líða illa.

Það sem mig myndi langa að gera



Skrifaðu niður eða teiknaðu það sem þig myndi langa að gera og það sem þú myndir vilja gera oft.



Að horfast í augu við óttann



Það sem ég þarf að takast á við er:

Skref 1. Notaðu **lítill skref** til brjóta niður erfið verkefni í léttari einingar.

Skref mín að árangri eru:

Skref 2. Hvaða **gagnlega sjálfstal** notar þú?

Skref 3. **Slakaðu á og ímyndaðu** þér að þú sért að ná árangri. Endurtaktu gagnlega sjálfstalið um leið og þú ímyndar þér að þér sé að takast að framkvæma fyrsta skrefið. Æfðu þetta nokkrum sinnum.

Skref 4. Veldu tíma þegar þú ætla að takast á við það sem þú hræðist, slakaðu á og **láttu reyna á það**. Mundu að nota sjálfstalið þitt.

Skref 5. Hrósaðu sjálfum þér og verðlaunaðu þig þegar þér tekst vel upp.



Ekki er ólíklegt að þú viljir æfa hvert skref nokkrum sinnum áður en þú ferð á það næsta. En þegar þú ert orðinn öruggur skaltu láta reyna á næsta skref og endurtaka það eins oft og þú hefur þörf fyrir þangað til þú hefur komist yfir óttann.



Lítill skref



Stundum virðast verkefni of erfið. Þegar þetta gerist þurfum við að brjóta þau niður í smærri skref. Þetta gerir hvert skref yfirstíganlegra og getur hjálpað þér að ná árangri.

Hvert er verkefni þitt?

Brjóttu verkefnið niður í minni skref og skrifaðu þau niður.

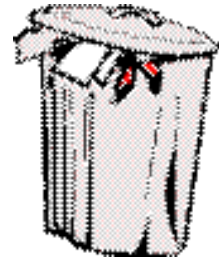
Líttu nú á öll skrefin og raðu þeim í erfiðleikaröð. Settu þau auðveldustu neðst og þau erfiðustu efst.



Byrjaðu á auðveldasta skrefinu. Þegar þú hefur náð árangri með það skaltu færa þig á næsta þrep. Ef verkefni eru brotin niður í smærri skref verður auðveldara að ná árangri.



Losaðu þig við áráttuhegðunina



Skref 1. Notaðu lítil skref. Skrifaðu niður alla þína ávana og raðaðu þeim upp þannig að þeir sem auðveldast er að losna við eru neðst og þeir erfiðustu efst.

Mín skref að árangri eru:

Skref 2. Skipulegðu hvernig þú ætlar að ná árangri.

Hver er ávaninn sem auðveldast er að losna við?

Hvenær ætlarðu að takast á við þennan ávana og losa þig við hann?

Hvernig ætlarðu að halda ró þinni?

Hvaða gagnlega sjálfstal ætlarðu að nota?

Þarftu einhvern til að hjálpa þér að henda áráttum þínum? Hver getur hjálpað?

Skref 3. Prófaðu planið og losaðu þig við áráttuhegðunina. Notaðu tilfinningamælinn á bls. 134 til að meta hvernig þér líður.

Skref 4. Hrósaðu þér og verðlaunaðu þig fyrir að takast svona vel upp.