

# Правило 72 часов

Шаг первый.

Осознайте, что у вас нервный срыв, и опишите, что вы чувствуете. Заполните пропуски ниже так детально, как только можете.

Я чувствую себя разочарованно, потому что \_\_\_\_\_

Я раздосадован(а), потому что \_\_\_\_\_

Я злю(ца), потому что \_\_\_\_\_

Мне страшно из - за \_\_\_\_\_

Я чувствую обиду, потому что \_\_\_\_\_

Я сожалеваю в себе, потому что \_\_\_\_\_

Я чувствую вину, потому что \_\_\_\_\_

Мне стыдно из - за \_\_\_\_\_

Шаг второй.

Запишите точное время \_\_\_\_\_

Посчитайте, в какой день и в какое время пройдет  
ровно 72 часа с настоящего момента \_\_\_\_\_

Если вам хочется напиться, объесться, купить что-то, что вы не можете себе позволить, или задеть кого-нибудь, скажите себе: "Мне надо подождать 72 часа, а потом я сделаю, что захочу".