

Излагане чрез въображение при ОКР за екзистенциални въпроси

Писането на сценарии може би е най-осезаемият начин да се справите директно с екзистенциалните обесии. Номерът за това да поддържате сценариите си ефективни е да се въздържате от създаване на спорове с ОКР. Вместо това „поканете“ нежеланите екзистенциални мисли и си представете, че са истина. Ето няколко идеи, които да ви насочват:

Коя обезпокоителна идея може да се окаже вярна?

Какви са последиците от това? Кое ги прави толкова обезпокоителни?

Ако си призная, че може би никога няма да знам със сигурност или да имам сигурност, какво нежелано преживяване ще ми поднесе животът?

Как това, че никога няма да имам сигурност, ще повлияе функционирането ми и хората, които ги е грижа за мен?

Как всъщност изглежда непрестанното безсмислие?
