Дневник самонаблюдений

|  |  |
| --- | --- |
| В период самоизоляции обострились все мои переживания по поводу денег: вдруг я потеряю работу, на что тогда я буду жить, чем платить по счетам и кредитам? Как подумаю об этом- испытываю сильный страх перед неизвестным будущим. | Страх неизвестного будущего.  Думаю это идеализация контроля |
| В выходные засорилась труба в ванной- сначала пыталась прочистить сама, но ничего не получилось, вызвала сантехников. Пришли, посмотрели, сказали прочистят засор только за 1000руб. я не торгуясь с ними согласилась- не жить же теперь без воды. А когда они ушли, стала себя ругать: что же я такая покорная и безотказная, совсем не могу ни с кем торговаться, совсем не умею сберегать свои деньги, которых и так очень мало. Злилась на себя и обзывала бестолковой дурой. | Не могу торговаться, боюсь даже подумать о том, что другие люди(особенно незнакомые) могут быть мной недовольны. |
| Уже среда, а я не могу сделать д/з по тренингу, комп. совсем не работает, тормозит страшно, ни один сайт не открывает. Вызвала мастера, провозился он долго, но все таки вернул мой старенький комп. к жизни. Правда заплатить пришлось в два раза больше чем я рассчитывала, не сливать же тренинг на который так давно хотела попасть. Правда после его ухода страхов за будущее безденежье, злости на себя за необдуманные траты и ругани себя только прибавилось. Так себя накрутила, что долго не могла уснуть. | Денег и так очень мало, а я не могу попросить скидку, потому что боюсь причинить неудобство другим людям. |
|  |  |
|  |  |