



ZADBAJ O EMOCJE



✗ NIE MARTW SIĘ NIEPRODUKTYWNIIE.

Nie twórz NEGATYWNYCH SCENARIUSZY odpowiedzi na pytanie a co jeśli ...

MARTW SIĘ OWOCNIE - zastanów się, co możesz zrobić, aby poradzić sobie z problemem, następnie zacznij to robić



✗ 3 ŻŁOTE ZASADY LĘKU – PAMIĘTAJ O NICH

1. LĘK JEST NIEPRZYJEMNY, ALE NIE MOŻE ZRANIĆ
NIE MOŻE ZROBIĆ CI KRZYWDY – Z POWODU LĘKU NIE UMRZESZ,
NIE OSZALEJESZ, ANI NIE STRACISZ KONTROLI.

2. LĘK MOŻNA OBNIŻYĆ, NIE MOŻE ON TRWAĆ W NIESKOŃCZONOŚĆ,
ZWŁASZCZA, JEŚLI JESTEŚ W STANIE STAWIĆ CZOŁO TRUDNEJ SYTUACJI.
LĘK OPADNIE SAM Z SIEBIE

3. TRENING CZYNI MISTRZA.
JEŚLI BĘDZIESZ REGULARNIE POWTARZAŁ EKSPOZYCJĘ (TRWANIE W SYTUACJI)
ZACZNIEŚ SOBIE RADZIĆ W PODOBNYCH SYTUACJACH. TZN., ŻE
ZA KAŻDYM RAZEM W PODOBNEJ SYTUACJI BĘDZIE ŁATWIEJ.

✗ DOBRY SPOSÓB NA USPOKOJENIE – ZAKOTWICZENIE



UAKTYWNIJ ZMYŚŁY: Rozejrzyj się wokół siebie i znajdź kolejno:

- 5 rzeczy, które widzisz,
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które możesz słyszeć,
- 2 rzeczy, które możesz poczuć, powąchać
- 1 rzecz, którą możesz posmakować.

To pomaga za każdym razem, kiedy odczuwasz zbliżający się strach



✗ ĆWICZENIA ODDECHOWE – ODDECH LWA

Uklęknij z pośladkami na piętach. Dłonie umieść na udach, ramiona skieruj delikatnie do środka, wywierając nacisk dłońmi na uda. W innej wersji, dłonie umieszczone są między nogami, skierowane do tyłu. Wykonaj głęboki wdech nosem, a następnie mocno wypuść powietrze ustami, wykonując przy tym głośne "ha" i prostując ramiona, otwierając klatkę piersiową.