

Lista de verificare



Manualul de Utilizare a Crizei – Andy Szekely

Preluarea controlului emoțional în lupta cu stările negative

- Dacă simți o stare de energie scăzută apelează la exercițiile fizice pentru a regla nivelul de cortizol.
- Întreabă-te: Care este emoția pe care o simt cel mai mult acum? Frică, furie sau tristețe?
- Repetând frecvent pasul 2 și crează contraste între experiențe pentru a le înțelege mai bine.
- Înlocuiește frica cu decizii și acțiuni mărunte, acționează împotriva incertitudinii generatoare de anxietate.
- Descarcă furia, nu o lăsa înmagazinată în tine, prin acțiuni mai "vioente": rupe un ziar sau lovește reptat o pernă.
- Folosește tehnica jurnalului pentru a te elibera de tristețe.
- Păstrează-ți optimismul!

Bucură-te de rezultate!

