

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:

- Spokojnie oddycham.
- Słucham muzyki.
- Proszę kogoś o radę.
- Sprawiam sobie przyjemność.
- Próbuję uzyskać więcej informacji.
- Czytam.
- Biorę kąpiel.
- Bawię się z psem/kotem.
- Pozwalam sobie na wyrażenie złości np.: namaluję swoją złość, krzyczę, zgniatam stare gazety, liczę w myślach itp.
- Wypowiadam się w twórczości: piszę, maluję, gram, śpiewam, gotuję
- Dzielę się uczuciami z rodziną, przyjacielem.
- Uprawiam ćwiczenia fizyczne.
- Mówię o czymś innym.
- Koncentruję się na zadaniu umysłowym, np. układam puzzle.
- Sprzątam.
- Pomagam komuś innemu np. rozmowa on-line/telefoniczna.
- Inne sposoby:

Co pozytywnego moglibyście sobie powiedzieć, aby poczuć się lepiej w przykładowych sytuacjach:

1. Nie mogę pójść w moje ulubione miejsce.

Myślenie negatywne:

Myślenie pozytywne:

2. Nie mogę spotkać się ze znajomymi.

Myślenie negatywne:

Myślenie pozytywne: