

Pasi pozitivi catre bunastare

Fii bland cu tine insati



Cultura noastra, genele, religia, copilaria, educatia, genul, sexualitatea, credintele, si experienta de viata ne formeaza cine suntem. Noi toti avem zile proaste.

Fii bland cu tine insati!

Incurajeaza-te decat sa te autocritici. Trateaza-te ca si cum ai trata un prieten in aceeasi situatie.

Exerseaza in mod regulat



Fiind activi ajuta la ridicarea moralului, reduce stresul si anxietatea, imbunatateste sanatatea fizica si ne energizeaza.

Iesi mai degraba afara, preferabil intr-un spatiu verde ori langa apa.

Gaseste o activitate care te bucura, si doar fa-o!

Descopera o pasiune si/sau invata o noua aptitudine



Mareste-ti increderea si interesul, intalneste-te cu altii sau pregateste-te sa gasesti de munca.

Distreaza-te si/sau fii creativ

Distractia sau creativitatea ne ajuta sa ne simtim mai bine si mareste increderea.

Bucura-te!



Ajuta-i pe altii



Implica-te intr-un proiect comunitar, munca de caritate, sau pur si simplu ajuta pe cineva cunoscut.

De vreme ce altii beneficiaza, tu vei face ceva merituos ceea ce te va ajuta sa te simti mai bine in pielea ta.

Relaxeaza-te



Fa timp pentru tine. Acorda-ti sansa de relaxare. Gaseste ceva ce ti se potriveste – lucruri diferite functioneaza pentru oameni diferiti.

Respira ...(imagineaza-ti un balon in burta, umflandu-se si dezumflandu-se pe masura ce inspiri si expiri).

Mananca sanatos

Mananca regulat, mananca mic dejun, mananca sanatos, mananca fructe si legume, bea apa!



Echilibreaza somnul

Fa-ti o rutina cu somn sanatos si linistit – sa includa mers la culcare si trezit la aceeasi ora zilnic.



Conecteaza-te cu altii



Stai conectat cu familia si prietenii - contacteaza-i regulat si frecvent.

Fii atent la bautura si droguri (medicamente)



Evita sa consumi alcool sau medicamente fara prescriptie medicala, pentru a te ajuta sa faci fata problemelor, ele doar se vor adauga acestora.

Vizualizeaza imaginea in ansamblu

Noi toti dam o semnificatie diferita situatiei si vedem lucrurile din punctul nostru de vedere.

Largeste-ti perspectiva si considera imaginea mai mare (vedere din elicopter). Ce semnificatie ii dau acesteia? Este fapt sau opinie? Cum ar vedea-o altii? Exista si o alta cale de a privi lucrurile? Cat de important este ori va fi peste un an? Ce as putea face chiar acum si ar fi de ajutor?



Acceptare: 'Este asa cum este!'

Tindem sa luptam impotriva gandurilor si simtirilor suparatoare dar putem invata doar sa le observam si sa renuntam la acel chin.

Unele situatii efectiv nu pot fi schimbate. Putem surfa acele valuri mai degraba, decat sa incercam sa le schimbam. Permite acelor ganduri si senzatii doar sa fie – ele vor trece.

