

1. Vaditi eno od izbranih tehnik sproščanja doma – enkrat dnevno

Izbral/a sem tehniko _____

2. Vsak dan opišite eno situacijo, v kateri se je pojavilo močno negativno čustvo in napišite vašo misel ob tem.

Vprašajte se: Ali je ta misel pravilna?

Kakšni so razlogi za to misel, kakšni so razlogi proti?

Kaj drugega bi še lahko pomislili?

Kaj bi svetovali prijatelju v podobni situaciji?

3. Izberite eno od tehnik PREUSMERITVE POZORNOSTI in jo uporabljajte v situacijah, v katerih občutite tesnobo. Opišite učinek.

Izbral/a sem _____

Učinek _____

4. Napišite si na listek misel, ki pomirjujoče vpliva na vas (samopomirjujoča misel - glej seznam možnih pozitivnih misli). Večkrat na dan si to misel ponovite. Lahko jo oblikujete sami ali izberete misel, ki ste jo kje prebrali, lahko je verz iz pesmi, pregovor, del molitve ...

Moja misel _____

www.nebojse.si

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.