



ANXIETATE

Ganduri

- Ceva rau urmeaza sa se intample
- Nu voi fi capabil sa menajez problema



Raspuns in corp

Producerea adrenalinei – Sistemul de alarma al corpului – Energizat pentru lupta sau scapa (fugi).

Sangele este directionat catre grupele mari de muschi pentru a ne ajuta sa scapam ori sa invingem pericolul. De aici, sangele este preluat de celalalte sisteme.

Pot observa in corp:

- Bataile inimii marite
- Respiratia accelerata, senzatia de "fara aer", senzatia de inecare
- Tensiune musculara, senzatia de mancarime, tremurat
- Fierbinteala, transpiratie
- Capul usor, viziune incetosata
- "Fluturi in stomac, nevoia de a merge la toaleta
- Mai alert – scanarea pericolului



Gandind diferit

- Este acest pericol unul real ori se va intampla intr-adevar?
- Exagerez cumva amploarea pericolului? Este corecta perspectiva mea?
- Ma simt rau dar asta nu inseamna ca lucrurile stau chiar sa rau.
- Ce ar spune altcineva despre asta?
- Ce as spune unui prieten in aceasta situatie?
- Care ar fi o alta metoda, mai ajutatoare, de a privi lucrurile?
- Unde imi este focusata atentia?
- Pot sa coordonez aceste senzatii, am trecut prin asta inainte. Va trece.



Procedand in mod diferit

- Respir!
- Cum ma vor afecta acestea pe perioada lunga?
- Nu evit situatia – merg oricum.
- Rezolv problema ori planific, daca este necesar.
- Iau lucrurile incet sau treptat.
- Indrept atentia catre exteriorul meu mai degraba, decat catre interior.
- Care ar fi cel mai potrivit lucru de facut?
- Ce ar ajuta cel mai mult?



Imagineaza-ti...

Imagineaza-te menajand aceasta situatie care iti creeaza anxietate. Vezi situatia cu un final de success.



Vizualizeaza albastru pentru calm. Inspira albastru si expira rosu.