

#1 KRYZYS & REAKCJE LUDZI



Warto być uważnym!



7 kroków

Na co zwrócić uwagę?

Jakie rozwiązania stosuję by radzić sobie z napięciem i lękiem?

1. Czy nie wracam lub wpadam w zachowania destrukcyjne np. nałogi?
2. Czy dbam o siebie?
(robię przerwy, dobrze się odżywiam, śpię, ruszam się)
3. Jakie są w tym czasie moje przekonania na własny temat?
4. Czy mam wokół siebie przyjazną osobę, z którą mogę porozmawiać?
Nie koniecznie o problemach tylko po prostu.
5. Co daje mi poczucie bezpieczeństwa?
6. Czy pojawiają się napady lęku i paniki?
- Co w takich sytuacjach pomaga?
7. Czy koncentruję się na tym na co mam wpływ?

Szkola to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!
