

Jak PRZESTAĆ się Zamartwiać

Każdego dnia przez nasze głowy przepływa
od **40 000** do **60 000** myśli!



85% spraw, o które się
zamartwiamy
kończy się **pozytywnie** lub
neutralnie

Nawet gdy zmartwienia **stają się**
rzeczywistością

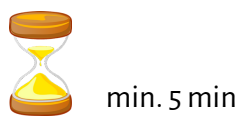


80% z nas twierdzi, że poradziłyśmy
sobie lepiej, niż myśleliśmy

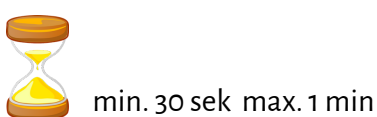
5 SUPER ŁATWYCH sposobów, by przestać się zamartwiać



Gdy dopada Cię zamartwianie się **NATYCHMIAST**
zrób coś, co lubisz. Uważaj na używki. Są zdradliwe!



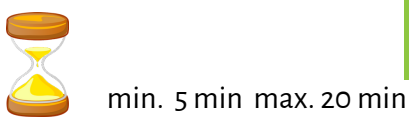
Powiedz głośno **STOP** i przekieruj uwagę. Jak?
Idź na mentalne zakupy spożywcze :)



Powiedział
dr Guy
Winch



Przez 20 minut **ZAPISUJ** wszystko, co Cię stresuje,
martwi. Gdy już to zrobisz możesz kartkę podrzeć i
wyrzucić do kosza.



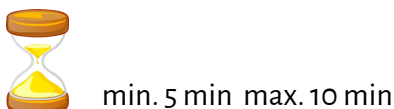
Badania przeprowadzone na Uniwersytecie
Stanowym w Ohio potwierdzają, że to działa!

"Myśl jest tylko myślą, a emocja tylko emocją"

jak napisał psychoterapeuta Tori Rodriguez



Wyznacz **SPECJALNY** czas tylko na zamartwianie się
i negatywne myśli. Ustaw przypomnienie w telefonie,
abyś nie zapomniała ;)



UŚMIECHNIJ SIĘ. Badania prowadzone przez
Roberta Zajonca pokazują, że zwykły uśmiech może
poprawić nastrój.



Pamiętaj!

Przeżuwanie myśli, emocji może sprawić, że będziesz
bardziej zła lub zdenerwowana niż byłaś, ponieważ
problem został wyolbrzymiony w Twoim umyśle.

