

5 SUGESTII PENTRU A GESTIONA

ÎNGRIJORAREA

**"ÎNGRIJORAREA NU PREVINE
REGRETELE ZILEI DE MÂINE,
EA SEACĂ PUTEREA ZILEI DE AZI."**

NUMEROASE STUDII AU ARĂTAT CĂ ÎNGRIJORAREA (ÎN EXCES) PUNE PRESIUNE ATÂT PE SĂNĂTATEA NOASTRĂ MENTALĂ, CÂT ȘI FIZICĂ.

CONFORM CERCETĂTORILOR, PREA MULTĂ ÎNGRIJORARE DUCE LA ANXIETATE, CARE ARE UN IMPACT MAJOR ASUPRA SĂNĂTĂȚII ȘI FERICIRII NOASTRE.

CE POȚI FACE PENTRU A IEȘI DIN CERCUL VICIOS AL ÎNGRIJORĂRII?

5 SUGESTII:

TRĂIEȘTE ÎN PREZENT!

Grijile ne consumă mai mult timp decât timpul efectiv pe care l-ar ocupa în mod real.

Adică, pentru un eveniment care are loc la o dată anume în viitor, ne îngrijorăm cu o săptămâna înainte și încă una după...

Practic, îți consumi 2 săptămâni pentru un eveniment care poate dura, în realitate, doar câteva minute.

ÎNLOCUIEȘTE DIALOGUL INTERIOR NEGATIV CU UNUL POZITIV

"Nu sunt destul de bun", "Nu voi reuși", "Nu va fi ok", "Nu mă voi descurca"...

Atunci când conștientizezi că tendința gândurilor merge în această direcție, schimbă-le cursul negativ într-unul pozitiv:

"Sunt destul de bun!", "Voi reuși!", "Va fi ok!", "Mă voi descurca!"

SCRIE TOT CE TE ÎNGRIJOREAZĂ

Atunci când scrii tot ce te îngrijorează și ce simți pe o foaie de hârtie, pur și simplu îți golești mintea de tot acest "bagaj emoțional" și faci loc soluțiilor să apară.

MEDITEAZĂ SAU FĂ SPORT

Sau...amândouă. :)

Sportul stimulează producerea de serotonină ("hormonul fericirii") și reduce stresul.

Iar meditația are o listă lungă de beneficii, inclusiv scăderea nivelului de anxietate și activarea zonelor din creier care controlează emoțiile, gândirea și, implicit, îngrijorarea.

ACCEPTĂ ȘI MERGI MAI DEPARTE

Studiile au arătat că, cu cât încerci să suprimi mai mult gândurile îngrijorătoare, cu atât ele revin în mod obsesiv.

În loc de *"nu mai vreau să mă gândesc la asta, trebuie să mă gândesc la altceva"*, observă-le când apar, acceptă-le și mergi mai departe.