

Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

Jestem wyczerpany trudną sytuacją.
Jak mogę sobie w takiej sytuacji radzić?

Zauważ emocje, nazwij je i spróbuj zaakceptować, że są. Możesz się im przyjrzeć bliżej. Emocje informują nas np. o naszych potrzebach, o tym co dla nas ważne.

Zwróć uwagę na to, na co masz wpływ w tej sytuacji. Zadbaj też o regularne pory snu i posiłki.

Zwróć uwagę na swoje potrzeby i okaż sobie życzliwość i współczucie.

Korzystaj ze wsparcia innych osób oraz specjalistów. Masz prawo prosić o pomoc w trudnym dla ciebie czasie.