

Gestió emocional

- 1** Sent de manera plena aquestes emocions i accepta-les si t'és possible.
- 2** Inspira i exhala lentament 10 vegades seguides per a aprendre a relaxar-te.
- 3** Escriu en una llibreta o un diari tot allò que sentis cada vegada que ho necessitis.
- 4** Parla amb amics, parella o família per no caure en el síndrome del naufrag (aïllament i desolació).
- 5** Demana allò que necessitis: abraçades, que t'escoltin, que t'acompanyin amb allò que et passa.
- 6** Descansa tot el que necessitis.
- 7** Fes un llistat amb les coses que pots fer des de casa i et fan sentir bé (quan sentis tristesa o apatia fes-ne alguna).
- 8** Intenta mantenir una rutina d'activitats per tal d'estar en moviment. Et farà sentir bé.
- 9** Si no saps què fer demana què pots fer a casa per ajudar als altres. Sentir-te útil et farà sentir bé.
- 10** Pensa que tot això acabarà i que tard o d'hora això formarà part de la teva experiència del passat.

emoció

Ideat per:



Pla Integral sobre Addiccions del Baix Montseny

Col·labora:



Diputació
Barcelona