

# Porozmawiajmy o emocjach 8

Jak radzić sobie ze zmartwieniem ?Zmuszamy zmartwienia do odejścia.

Ubranie swojego zmartwienia w słowa jest pierwsza rzeczą, którą powinieneś zrobić, gdy pojawi się ono w twojej głowie.

Porozmawiaj o swoim zmartwieniu sam ze sobą lub kimś bliskim.

Następnie użyj logicznego myślenia, aby twoje zmartwienie stało się mniejsze.

Logika pomoże nam w tym, gdyż logika to myślenie o tym, co prawdziwe i niemartwienie się tym, co może się wydarzyć, przypominanie sobie, że straszne rzeczy nie zdarzają się często i pewność, że przetrwasz nawet wtedy, gdy stanie się coś złego.

Gdy myślisz logicznie możesz ułożyć plan działania. Plan działania uspokoi cię i sprawi, że przestaniesz się martwić

Zadanie :

Opisz jedno ze swoich zmartwień. Co możesz zrobić, by mniej się martwić? Czy jest osoba, z którą możesz porozmawiać o swoim zmartwieniu? Użyj logicznego myślenia.