

Alcuni suggerimenti per affrontare meglio le emergenze



"NON HO
TEMPO"

1. Riprendiamoci il nostro tempo. Quante volte ci siamo lamentati di non aver abbastanza tempo per noi e per i nostri cari? *Dedichiamoci alle cose che possiamo fare e che abbiamo sempre rimandato.* Telefoniamo più spesso, agli amici e ai parenti, parliamo con loro esprimendo la nostra vicinanza e il nostro affetto.

2. Riflettiamo sui nostri pensieri. La sofferenza può essere data, non tanto dall'evento in sé, quanto piuttosto dal modo in cui lo percepiamo, lo valutiamo e dalla nostra convinzione di essere più o meno capaci di fronteggiare le situazioni difficili. Impariamo a distinguere "i fatti" dalle nostre "opinioni e valutazioni".



3. Ascoltiamo le nostre emozioni. Pensare di non riuscire a far fronte alle difficoltà o di adattarci ai cambiamenti nello stile di vita e di non riuscire a tollerare il disagio che da ciò deriva, può indurre stati emozionali di sconforto e di frustrazione. Avere un'immagine di sé "vincente", aiuta a vincere. Se siamo convinti quindi di essere capaci di fronteggiare e superare le situazioni difficili, ci riusciremo davvero.



4. Osserviamo i nostri comportamenti. Emozioni e pensieri negativi potrebbero favorire l'emissione di comportamenti errati. Un'attenta analisi della razionalità dei nostri pensieri e della nostra capacità di gestire le emozioni, potrebbe invece aiutarci ad affrontare più efficacemente le difficoltà che questa situazione comporta.

5. Agiamo comportamenti responsabili. Comportiamoci come vorremmo che gli altri si comportassero con noi. Ricordiamoci che il nostro comportamento, pur senza che ne siamo consapevoli, può influenzare pensieri, emozioni e comportamenti altrui.



6. Trasformiamo le difficoltà in occasione di crescita. Viviamo questa esperienza come un'opportunità per sviluppare e rafforzare la nostra autostima e il nostro senso di autoefficacia, affrontando con equilibrio e saggezza questo momento.

Quando sei particolarmente preoccupato, prima di agire poniti queste domande....



- Dove mi porta pensare a? E' utile o dannoso ?
- Dov'è la prova che supporta questo mio pensiero ?
- Questo pensiero è logico ?
- Sono sicuro di non poter affrontare la situazione ?

Per pensare più razionalmente, impegnati a:

- Trasformare il DOVERE (devo....) in SCELTA (vorrei, desidero....)
- Discriminare ciò che è TERRIBILE da ciò che NON MI PIACE e MI PIACEREBBE EVITARLO
- Riflettere se questa situazione è VERAMENTE INSOPPORTABILE o invece POSSO SOPPORTARLA

Gestiamo le nostre emozioni

EMOZIONI DISFUNZIONALI: Ansia; Depressione; Rabbia; Bassa tolleranza frustrazione; Vergogna/imbarazzo; Risentimento; Gelosia; Colpa



EMOZIONI FUNZIONALI: Delusione; Preoccupazione; Fastidio; Tristezza; Rammarico; Frustrazione