

NOLA MANEIA DITZAKET KEZKAK?

Egungo pandemia egoeran, kezka batzuek errealitatea dute oinarri, baina ezin ditugu aldatu, beste batzuk errealak dira eta beste batzuk ez. Desberdintasuna:

Kezka errealak

- Daukadan arazo batek eragin dit
 - Egoera ekonomiko estua
- Konponbide bat aurkitu eta nire egoera aldatu ahal dut
 - Kreditu bat eskatu, aurreztu, zerbait saldu
- **Zerbait egin behar da, ez da berez konponduko**

Alda ezin daitekeen kezka errealak

- Benetako arazo batek eragin dit
 - Pandemia
- Konponbidea ez dago nire esku
 - Ezin dut birusa desagerrarazi
- Ondoez emozional handia sortzen dit

Kezka ez-errealak

- Nire irudimeneko arazo batek eragin dit
 - Koronabirusaz kutsatzeagatiko larritasuna
- Gertata liteke ala ez
 - Momentuz, nire PCR guztiak negatiboak dira
- Ez dira emankorrak

Ekintza hauek lagungarriak izan ahal zaizkizu pentsamenduren bati bueltaka ari bazara, aurrera egin ezinik. Hutsuneetan idatzi zure ideia eta ekintza zehatzak.

Konturatu zaitez eta eten ezazu pentsamendua

- Esan «geldi» edo «stop» 3 aldiz
-
-

Desbideratu arreta edo erabili irudimena

- Egon zaitez aktibo, mentalki zein fisikoki: prestatu jateko zerbait, egin gurutzegrama bat, irten ibiltzera, egin dantza
- Pentsatu zer egingo duzun asteburuan, antolatu planen bat, zer egingo zenuke baldin eta ... (loteria tokatuko balitzaizu)
-
-

Pentsatu errealagoa eta positiboagoa den beste zerbaitetan. Izan errealista eta ez puztu arazoak

- Hau pentsatu ordeztu: «Eta kutsatzen bagara?» Pentsatu hau: «Une honetan ongi gaude, eta laster txertatuko gaituzte»
- Pentsatu egunak zer gauza positibo izan dituen eta gozatu oroitzapen horrekin
-
-

Zentratu zure kontrolpean dagoen horretan, eta koka ezazu oraingo unean

- Egoera horietan aldaketak egin ditzakezu
- Bizi unea, "hemen eta orain" Jarri arreta eguneroko gauzeta, gauza sinpleetan; adibidez, janariaren zapoak eragiten dizkizun sentazioetan, loreen usainean, ibiltzen ari zarela haizea nabaritzean... Praktikatu **mindfulnessa**
-
-

Hitz egin zure kezkei buruz, baina neurritz

- Hitz egin zure konfiantzazko pertsonekin, baina ez dadila izan eztabaidagai bakarra, bestela etengabe izango duzulako buruan
-
-

Egin aurre egoera bakoitzari, agertu ahala

- Ez asmatu zer gertatuko den
-
-

Hautatu informazioa

- Ezarri mugak: pentsa zenbat jakin behar duzun larritu gabe egunean egoteko
-
-