



DEPRESIA

Ganduri

- Viziune negativa despre sine, lume, viitor
- Sunt inutil, sunt fara valoare
- Totul este in zadar



Reactia corpului

- Oboseala
- Incetineala
- Din ce in ce mai putina activitate
- Stat in pat/acasa
- Dezinteres
- Neputinta de concentrare
- Schimbarea alimentatiei
- Schimbarea somnului



Gandind diferit

- Este fapt sau opinie?
- Privesc iar prin acele "spectre intunecate".
- Este in regula sa ma simt trist in aceasta situatie, dar pot sa trec peste ea.
- Asta nu inseamna ca sunt o persoana fara valoare. Care ar fi o alta varianta de a privi lucrurile?
- Ce i-as spune unui prieten in aceasta situatie?
- Desi ma simt rau, daca fac ceva oricum – ma voi simti mai bine.



Actionand diferit

- Fa lucrurile oricum – in pofida felului in care te simti!
- Ridica-te! Iesi!
- Fa ceva placut sau util!
- Stai cu, ori contacteaza-i pe altii!
- Intreapta-ti atentia catre exteriorul tau si al situatiei.



Imagineaza...

cu "ochii mintii", vizualizeaza-te facand si bucurandu-te de lucrurile de care te bucurai inainte sau pe care ai vrea sa le faci, si realizand cu success ceea ce ai de realizat.



Visualizeaza portocaliu pentru energie pozitiva.

Inspira portocaliu, si expira albastru/negru.