

SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

5. Azioni efficaci in momenti difficili

SCHEMA: 7 modi di affrontare i momenti difficili

- 1.** Pratica regolarmente mindfitness: ti permette di avere dei cambiamenti a livello neurologico e fisiologico che aumenta la tua capacità di sopportare lo stress e riducono la reattività
- 2.** Usa il barometro dello stress per tenere monitorati i tuoi livelli di stress durante la giornata
- 3.** Quando ti accorgi di provare stress o stanchezza, volgiti verso queste sensazioni e osservalo consapevolmente
- 4.** Di fronte ad eventi stressanti, osserva come li percepisci. Puoi vedere le cose in un modo più utile?
- 5.** Vai a caccia delle cose buone!
- 6.** Usa i 3 minuti dello spazio del respiro o il sospiro rilassante, o il minuto consapevole per gestire le sensazioni di stress
- 7.** Focalizzati sul mettere in atto azioni efficaci che ti diano piacere, soddisfazione e presenza mentale.