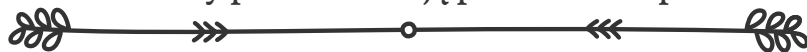
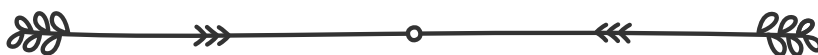


## Kilka zdań, które pomogą Ci odzyskać równowagę

Sięgnij po nie PRZED trudną rozmową, PRZED wystąpieniem, PRZED czymś, co będzie od Ciebie wymagało dużo sił psychicznych i szybko je skonsumuje. Lub TUŻ PO tym, jak popełnisz całkiem spory błąd, TUŻ PO nieudanej rozmowie, TUŻ PO zwolnieniu z pracy. Po czymś, co Cię wytrąci z równowagi, tak żeby pomóc sobie ją ponownie złapać.



Wybierz tylko te, które Ci pomogą. Wymyśl kilka własnego autorstwa. Po prostu przypomnij sobie o tym, że robisz co możesz, jesteś człowiekiem, że każdy popełnia błędy i ma swoje słabsze dni.



- 1 Już przeszłam/przeszedłem przez taką sytuację nie raz, i dam radę też i teraz.
- 2 To nie jest łatwa sytuacja, ale mogę sobie z nią dać radę.
- 3 Moje myśli to jeszcze nie są fakty.
- 4 Najprawdopodobniej będę się stresować, ale nadal mimo to mogę wiele zrobić.
- 5 Stres nie jest niebezpieczny, tylko nieprzyjemny.
- 6 Teraz czuję emocje, które nie są przyjemne, jednak mogę je zaakceptować.
- 7 Stresuję się, ale co z tego? Nie tylko ja i nie pierwszy raz.
- 8 Nie muszę walczyć z moimi emocjami.
- 9 Ta sytuacja nie będzie trwać wiecznie.
- 10 Ta sytuacja jest dla mnie okazją, żeby poznawać i akceptować moje wszystkie emocje.
- 11 Nie ma nic w tym złego, że czuję stres, strach, czy smutek. Wszyscy ludzie tak czują.
- 12 Wszyscy mamy gorsze dni, ja też.
- 13 Ta sytuacja nie należy do najprzyjemniejszych, ale jest tymczasowa.
- 14 Moje myśli nie kontrolują mojego życia, to ja mam nad nim kontrolę.
- 15 Nie ma ludzi doskonałych, każdy popełnia błędy, ja też.
- 16 Mogę się zestresować, a i tak dam sobie radę z tą sytuacją.
- 17 .....
- 18 .....
- 19 .....
- 20 .....
- 21 .....
- 22 .....