

KAYGIYI AZALTMA YOLLARI

- ❖ Kendini dinlemek için biraz zaman ayır.
 - ❖ Temiz havada yürü.
 - ❖ **Sevdiğin müziği dinle.**
- ❖ Hayatında iyi giden şeyleri gözünün önüne getir.
 - ❖ **Fiziksel hareketlerle gevşemeye çalış.**
 - ❖ Yapamayacağın şeyler için söz verme.
 - ❖ **Gerektiği kadar uyumayı ihmal etme.**
- ❖ Yorulduğunu hissettiğin an dinlenmek için ara ver.
 - ❖ **Yemek yeme düzenini aksatma.**
 - ❖ Ara sıra güzel bir film izle.
- ❖ **Sıkıntın arttığı zaman bir duş alıp rahatla.**
- ❖ Panik yapmadan her şeyin yolunda gideceğini düşün.
 - ❖ **Aşırı miktarda çay ve kahve içme.**
- ❖ Sıkılınca derin bir nefes al, sakinleşmeye çalış.
 - ❖ **Sıkıntılarını güvendiğin kişilerle paylaş.**
- ❖ Etrafındaki kişiler hakkında karar verirken iyi yönlerini düşün.
- ❖ **İnsanlar ile anlaşmazlıklar da bir çözüm yolu olduğunu unutma.**
- ❖ Karamsarlık yerine olaylara olumlu bakmayı öğren. (Bazı şeyleri zamana bırak)
 - ❖ **Kendine ve başkalarına karşı suçlayıcı olma.**
 - ❖ Hobilerini artır.
 - ❖ **Rahatlatacak kitaplar oku.**
- ❖ Gözlerini kapatıp kendini güzel bir yerde hayal et.
- ❖ **Yapamadıkların için üzülme yerine yapabileceklerini sıraya koy.**
 - ❖ Telaşlanmak hiçbir şeyi halletmez.