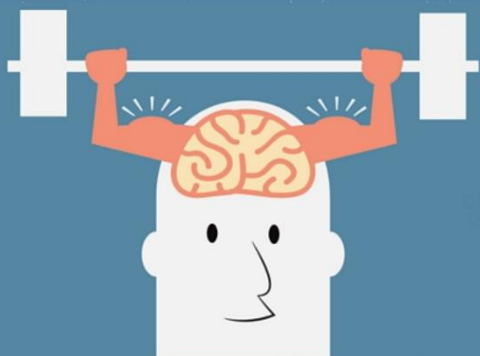


PRĀTA IETEKME UZ ĶĒRMENI

Dizains - Kārlis Siders

Saturs - Katrīna Žaitkovska



Negatīvas domas gadās visiem, un tās ietekmē arī mūsu ķermeņa sajūtas un uztveri!

Ko darīt, ja esi nonācis situācijā, kas izraisa negatīvas domas?

IZPROTI UN IZPĒTI SITUĀCIJU:



? Jautājumi, ko sev uzdot, ja galvā iešaujas kāda negatīva doma:

- Vai es nekoncentrējos uz sliktāko scenāriju?
- Vai es ļautu draugam vai tuviniekam tā domāt par sevi?
- Kādi ir mani ieguvumi un zaudējumi, turpinot šādi domāt?

🧠 Vai es pieļauju kādas domāšanas kļūdas:

- vispārinu;
- ignorēju pozitīvo;
- domāju galējībās;
- pieļauju, ka zinu, ko domā citi;
- nepieļauju alternatīvas;
- ļauju sevi vadīt tikai emocijām.

🏆 Neļauj negatīvām domām sevi uzvarēt!

Uzticības tālrunis: bezmaksas - 116111, diennakts - 27722292, Whatsapp - 29164747