



Cum poți face fata unei crize

Adaptare după Russ Harris

Foto de Oana Rusu

Madalina Berdila

O criză se poate prezenta sub diverse forme, de la pierderea unui loc de muncă, la ruperea unei relații sau pierderea unei persoane dragi ori la dezastrul financiar. O criza poate inseamna trecerea printr-o pandemie sau confruntarea cu un potențial razboi.

Când esti lovit de o criză, o furtună emoțională este probabil să iti străbată mintea și corpul, aduncând cu ea gânduri, sentimente și senzații neplăcute sau amintiri dureroase.

Iată ce poți face pentru a depăși cu bine aceasta criza:

Madalina Berdila

S.T.O.P.

Slow your breathing

Take note

Open up

Pursue your values

Madalina Berdita

Slow your breathing- Domoleste-ti respiratia

- *Respira adânc și observa cu atenție aerul care intra și iese. Acest lucru te va ajuta să te ancorezi în prezent.*

Take note - Observa

- *Observa experiența ta din acest moment. Observa la ce te gândești. Observa ceea ce simți. Observa ce faci. Observa cum gândurile și sentimentele tale se învârt și te pot "prinde" cu ușurință dacă le permiți.*

Open – Deschide-te

- *Fii deschis în fața sentimentelor tale. Respira prin ele și fa-le loc. Deschide-te către gândurile tale: fa un pas înapoi și da-le spațiu de mișcare, fără să te ții de ele sau să încerci să le alungi. Privește-le așa cum sunt și fa-le loc, mai degrabă decât să te lasi prins în povestea lor.*

Pursue your values – Actioneaza conform valorilor tale

- *După ce ai parcurs cei trei pași de mai sus, vei fi într-o stare mentală de atenție. Următorul pas este să răspunzi crizei conectându-te cu valorile tale. Intreaba-te: „Cum vreau să fiu în fața acestei crize? Cum aș vrea să acționez, astfel încât, când voi privi în urmă peste ani, să mă simt mândru de răspunsul meu?”*

Madalina Berdila

*Furtunile nu dureaza pentru totdeauna.
Dupa o furtuna puternica, apare pe cerul vieții curcubeul.*

