

MEJORANDO EL BIENESTAR EMOCIONAL

10 claves que te ayudarán a gestionar la ansiedad y a sentirte mejor contigo misma/o



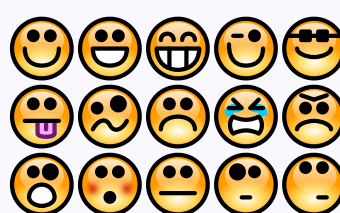
1. RESPIRA Y CUENTA HASTA 10

Busca espacios para parar y conectar contigo. Respirar conscientemente aclara nuestra mente.



2. PON EN EL CENTRO TUS EMOCIONES

Da espacio a todas tus emociones, nómbralas, válidalas y escribe lo que sientes. Recuerda que son pasajeras.



3. MUÉVETE

Sentirte activa/o mejora tu bienestar. Pasea, haz deporte, baila, participa, respira aire fresco...

4. DEJA A UN LADO LO DIGITAL

Haz pausas digitales, apaga el móvil, déjalo en casa, limita el tiempo de pantallas, apárcalo por un rato.



5. PRACTICA EL AUTOCUIDADO

¡Duerme y descansa, come sano y bien! Dormir y comer nos aporta energía para el día a día, dale la importancia que se merece.

6. RODÉATE DE BUENA GENTE

Comparte con tu gente, déjate querer, relaciónate, vincúlate.



“Si quieres ir rápido camina solo/a, si quieres llegar lejos ve con compañía” proverbio africano



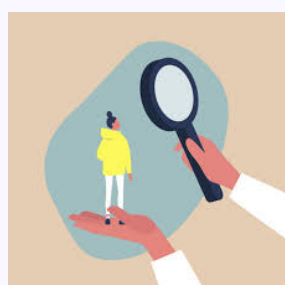
7. DETECTA LOS PENSAMIENTOS TRAMPA

Cuidado con magnificar, caer en la generalización, ser catastrofista, el negativismo...

“ todo me pasa a mí, esto es una mierda, no voy a salir de esta...”

8. NO TE CENTRES EN EL PROBLEMA, SINO EN LA SOLUCIÓN

Posiciónate en el aquí y ahora, divide los problemas en partes manejables, cambia lo que puedes cambiar...



9. BUSCA Y ACTIVA TUS RECURSOS

Todas las personas tenemos recursos internos para hacer frente a situaciones. ¡indaga en tu interior y búscalos!

10. SI LO NECESITAS PIDE AYUDA

A veces necesitamos a personas adultas o profesionales. No lo dudes, cuéntales lo que te pasa, te ayudarán...



ONGIZATE EMOZIONALA HOBETZEN

Zure buruarekin hobeto sentiarazten eta antsietatea kudeatzen lagunduko dizuten 10 gako



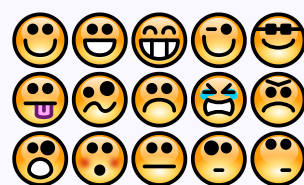
1. ARNASTU ETA 10 ARTE ZENBATU

Bilatu zure buruarekin konektatzeko eta geldiuneak egiteko espazioak. Konszienteki arnasteak gure burua argitzen laguntzen du.



2. JARRI EMOZIOAK ERDIGUNEAN

Eman bide zure emozio guztiei, izendatu, balioetsi eta idatzi sentitzen duzuna. Gogoratu emozioak pasakorrak direla.

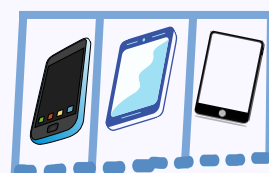


3. MUGITU

Aktibo sentitzeak zure ongizatea hobetzen du. Kirola egin, dantzatu, mendira joan, aire freskoa hartu...

4. APARATU DIGITALAK ALBORATU

Geldialdi digitalak egin, mugikorra itzali, etxean utzi, erabilera mugatu, deskonektatu.



5. AUTOZAJNTZA PRAKTIKATU

Deskantsatu eta lo egin, osasuntsu jan. Jateak eta lo egiteak energia ematen digu. Egunari aurre egiteko, garrantzitsuak dira!

6. PERTSONA JATORREZ INGURATU

Zure jendearekin partekatu, maitatu, binkulatu, harreman osasuntsuak eraiki.



“azkar ibili nahi baduzu bakarrik joan, urrutira iritsi nahi baduzu konpainian joan”. esaera afrikarra.

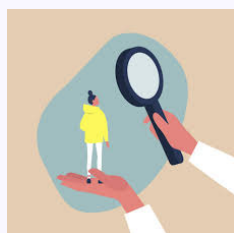


7. DETEKTATU PENTSAMENDU TRANPAK

Utzi alde batera magnifikazioak, orokortzeak, katastrofikoak izatea, ezkortasuna... “neri gauza txarrak bakarrik gertatzen zaizkit, ez naiz honetatik aterako,...

8. EZ ZENTRATU ARAZOAN, IRTENBIDEAN BAIZIK

Hemen eta orain posizionatu, arazoak zatitan banatu, aldatu dezakezun hori aldatu...



9. ZURE ERREKURTSOAK BILATU ETA AKTIBATU

Pertsona guztiek egoerei aurre egiteko baliabideak ditugu. Arakatu zure barrenean eta aurki itzazu!

10. LAGUNTZA BEHAR BADUZU ESKATU

Batzuetan heldu edo profesionalen laguntza behar dugu. Zalantzarik ez izan, gertatzen zaizuna kontatu, lagunduko zaituzte.

