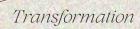
Mindset



Page 1/3

GUIDE



КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ?

Привет, дорогая! Сегодня ты чуть больше узнаешь о себе и я тебе в этом помогу! Для того, чтобы справиться с негативными эмоциями, состояниями, чувствами для начала их нужно диагностировать, понять, что ты чувствуешь, разобраться в причинах и после экологично отпустить.

В этом тебе помогут эти 3 шага:



01/ОПРЕДЕЛИ СОСТОЯНИЕ

какая ты сейчас

- грустно, ничего не радует
 - нет энергии
- постоянная тревожность
- не знаю куда двигаться дальше
 - виню себя или кого-то
 - все бесит
 - боюсь действовать
 - боюсь отношений
 - я не такая

- меня обижают
- все раздражает
- не могу себе позволить
 - жалею себя
 - не понимаю, что чувствую
 - что-то идёт не так
 - неуверенна в себе

02/ НАЙДИ, КОГДА ТЫ ЭТО ОЩУЩАЕШЬ

- вспомни, когда эти чувства появляются резко и казалось бы неожиданно?
- что было перед тем, как ты это почувствовала?
- где это происходит чаще всего дома/ на работе или где-то ещё?
 - кто с тобой рядом мама/папа/партнёр/подруга или кто-то ещё?

03/ ПРИМИ И ОТПУСТИ

в этом тебе помогут следующие вопросы:

- почему это происходит и почему я это чувствую?
 - чего мне нахватает прямо сейчас?
 - как я могу по-другому себе это дать?

Но не всегда легко самостоятельно определить своё состояние, не все лежит на поверхности

Для того, чтобы понять глубинные причины и разобраться в них я приглашаю тебя на бесплатную диагностическую консультацию.

Для записи пиши в директ:

@Ah.Popova



АНАСТАСИЯ ПОПОВА специалист по гипнозу и психосоматике, психолог