

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 хватает 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