

Presenta ...

1. DORM SUFICIENTS HORES

- Dorm 8 hores al dia.
- Ves a dormir a una hora prudencial.
- Evita activitats excitanents abans de dormir.



3. ORGANITZAT I PRIORITZA

- Planifica les activitats amb antelació, deixant buits per a imprevistos.
- No intentes arribar a tot, el dia té 24 hores.
- Clasifica les activitats en urgents, i no urgents i comença per les urgents.



5. NO SIGUES CATASTROFISTA

- L'ansietat que ens produeix una situació depèn de les conseqüències que preveiem.
- No hipervalores la possibilitat de que totisca malament.
- No comences a sofrir per un problema que encara no existeix.



7. TIN CURA DE L'ALIMENTACIÓ

- Menja sa.
- Aprofita el moment de menjar per desconnectar i oblidar-se de les preocupacions.



KIT PER MANTENIR A RATLLA L'ANSIETAT

2. APREN A RELAXAR-TE I EVITA EXCITANTS

- Evita el consum d'excitants (cola, te, café, alcohol, tabac...)
- Practica diàriament tècniques de relaxació, centrant l'atenció en la respiració.



4. FES EXERCICI FÍSIC I PRACTICA L'OCI

- Practica algun esport de forma moderada, però regularment.
- Camina uns 30 minuts al dia.
- Evita l'activitat física extenuant.
- Dedica temps a les aficcions i descansa durant els caps de setmana i vacances.



6. SOLUCIONA ELS PROBLEMES

- Afronta els problemes i no els amagues.
- Quan et veges capaç, et sentiràs millor.



8. FOMENTA LES RELACIONS SOCIALS

- Tin cura de les persones que t'envolten i deixa que tinguen cura de tu.
- Evita els conflictes i les confrontacions.





ANSIETAT

9. MINIMITZA EL PROBLEMA

- Ningú està lliure de problemes emocionals.
- No deixes que l'ansietat domine la teua vida.
- Dins de poc ho controlaràs perfectament.



11. APREN A DIR NO

- Dona't permís per dir **NO**, quan així ho desitges.
- Simpatitza amb la persona però dis-li no directament i sense justificacions.
- Si vols ajudar, fes-ho de forma acceptable per a tu.



13. SUPERA LES PORS

- Fes un llistat de coses que et fan sentir por i temor.
- Comença afrontant les més fàcils.
- No deixes que la por produïda per pensaments irracionals et limite o et provoque dificultats.



10. OBLIDA'T DEL QUÈ DIRAN

- Actua amb normalitat i no et preocupes pel que altres persones pugen pensar.



12. DEIXA'T AJUDAR

- Hi ha molta gent disposada a tirar-te una maneta (família, amistats,...)
- Apren a cridar-los i demanar-los ajuda.



14. PREMIA'T

- Reconeix els teus avanços, felicitat i premia't pels progressos.
- Mai menysprees els èxits, per xicotets que siguen.



ASSOSSEC CALMA PAU SERENITAT TRANQUIL·LITAT

