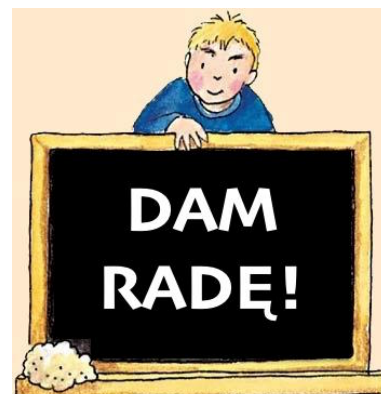


## Pozytywna Mowa Wewnętrzna/ Myśli Pomocne w Radzeniu Sobie



Pozytywne stwierdzenia dodają nam odwagi i pomagają nam radzić sobie w stresujących sytuacjach. Możemy mówić te zdania do siebie, by być dla siebie pozytywnym coachem (trenerem). Wszyscy przeżyliśmy jakieś stresujące sytuacje- możemy użyć tych doświadczeń, by dodawały nam odwagi w trudnym dla nas czasie. Przykłady takich stwierdzeń:

- Stop, oddychaj, Dam radę to zrobić
- To też przejdzie
- Mogę czuć lęk/złość/smutek i nadal poradzić sobie z tym
- Udało mi się to wcześniej i uda mi się ponownie
- Czuję się źle, to normalna reakcja ciała – to przejdzie
- Czuję się źle, a uczucia nie zawsze są prawdziwe
- To tylko emocje, w końcu odejdą
- To nie będzie trwało wiecznie
- Krótki ból, dla długotrwałych korzyści
- Mogę czuć się źle, ale mimo to działać w zdrowy sposób
- Nie muszę się spieszyć, mogę działać powoli
- Przeżyłam/em wcześniej, przeżyję teraz
- Czuję się tak, z powodu moich przeszłych doświadczeń ale teraz jestem bezpieczna/ny
- To w porządku, że tak się czuję, to normalna reakcja
- W tej chwili, nie jestem w niebezpieczeństwie. W tej chwili jestem bezpieczna/ny
- Mój umysł nie zawsze jest moim przyjacielem
- Myśli to tylko myśli – niekoniecznie są prawdziwe, czy oparte na faktach
- To trudne, niewygodne, ale chwilowe
- Mogę użyć swoich umiejętności radzenia sobie i to przetrwać
- Mogę się czegoś nauczyć, dzięki temu i następnym razem będzie łatwiej
- Zachowaj spokój i rób swoje



Do każdej trudnej/stresującej sytuacji zapisz pozytywne stwierdzenie, albo takie, które pomoże ci sobie – coś co pomoże ci przetrwać. Zapisz je na karteczkach i noś przy sobie, byś łatwo mógł, mogła je sobie przypomnieć.

Trudna/stresująca sytuacja	Myśl pomagająca radzić sobie / pozytywne twierdzenie