

# POKYČIŲ ŠEIMININKAS

Šalia yra pateiktas geresnės savijautos strategijų sąrašas, kuriame galite žymėti atliktas veiklas ir jų poveikį.

Strategijos, kurias išbandysite

Apibraukite, ar išbandėte tai? Ar nuotaika pagerėjo?

Išrašykite lape tai, kas Jus liūdina.

Taip

Ne

Taip

Ne

Nupieškite tai, kas Jums kelia liūdesį ir, po to suplėšykite piešinį.

Taip

Ne

Taip

Ne

Atraskite žmogų, su kuriuo galėtumėte pakalbėti apie tai, kas Jus liūdina.

Taip

Ne

Taip

Ne

Bent kurį laiką negalvokite apie tai, kas Jus liūdina.

Taip

Ne

Taip

Ne

Išsikelkite klausimus ir raskite atsakymus į tai, kodėl taip nutiko.

Taip

Ne

Taip

Ne

Kurį laiką pažaiskite su naminiu gyvūnu.

Taip

Ne

Taip

Ne

Atlikite Jums patinkačią veiklą.

Taip

Ne

Taip

Ne

Pasijuokite arba papasakokite kitam apie šią liūdną situaciją kaip anekdotą.

Taip

Ne

Taip

Ne

Visą dieną galvokite apie Jus liūdinantį dalyką.

Taip

Ne

Taip

Ne