

Regulacja emocji – sposoby natychmiastowej poprawy samopoczucia

1. Przerwij to, co robisz, zamknij oczy i powoli weź 10 głębokich oddechów.
2. Wyobraź sobie swoje „bezpieczne miejsce”.
3. Idź do cichego pokoju i poczytaj dobrą książkę.
4. Posłuchaj swojej ulubionej muzyki.
5. Pomódl się, medytuj lub skup się na specjalnym odprężającym wyrażeniu.
6. Posłuchaj śmiesznego słuchowiska w radiu, pooglądaj zabawny program w telewizji lub przeczytaj wesołą książkę.
7. Wyjdź z domu i zrób sobie spacer w bezpiecznej okolicy.
8. Biegnij w miejscu przez 5 minut.
9. Zadzwoń do przyjaciela.
10. Porozmawiaj z rodzicem lub innym dorosłym, który cię zrozumie i wysłucha.
11. Zapisz coś w dzienniku.
12. Zgłoś się na ochotnika do jakiejś pracy społecznej.
13. Głośno śpiewaj.
14. Tańcz.
15. Powiedz sobie, że będzie lepiej.
16. Weź ciepłą kąpiel.
17. Zajmij czymś swoje ręce – rób na drutach, wyszywaj, szydełkuj, strugaj coś w drewnie, maluj itp.
18. Wymień pięć swoich zalet.
19. Porozmawiaj z kimś o swoich uczuciach.
20. Powiedz komuś, że go kochasz.
21. Pobaw się ze swoim zwierzęciem domowym.
22. Pomóż w jakiś sposób komuś innemu.