

# Co robić, gdy masz zmartwienie?

## 1. Odpowiedz na pomocne pytania:

- Czym się martwisz?
- Co możesz zrobić, aby poprawić sytuację?
- Co najgorszego może się stać?
- Co wtedy zrobisz?

## 2. Poszukaj sobie zajęcia.

posprzątaj, namaluj coś, zadzwoń do kogoś, wyjdź na spacer, przeorganizuj lodówkę, zmień układ szafy, zrób pranie, poukładaj książki, czytaj książkę, napisz coś, posłuchaj audiobooka, ogarnij finanse, umyj okna, narysuj coś

## 3. Zainterесuj się drugim człowiekiem.

komu możesz pomóc? do kogo możesz zadzwonić? kogo możesz odwiedzić? jeżeli nie masz takich osób, pójdz na spacer i zainteresuj się kimś, kogo spotkasz na drodze.

## 4. Przełam zły nastrój czymś pozytywnym.

włącz pozytywną muzykę, obejrzyj komedię, skecz na youtube, poczytaj optymistyczną książkę, posłuchaj rozwojowego podcastu

## 5. Podejmij decyzję, że się nie dasz.