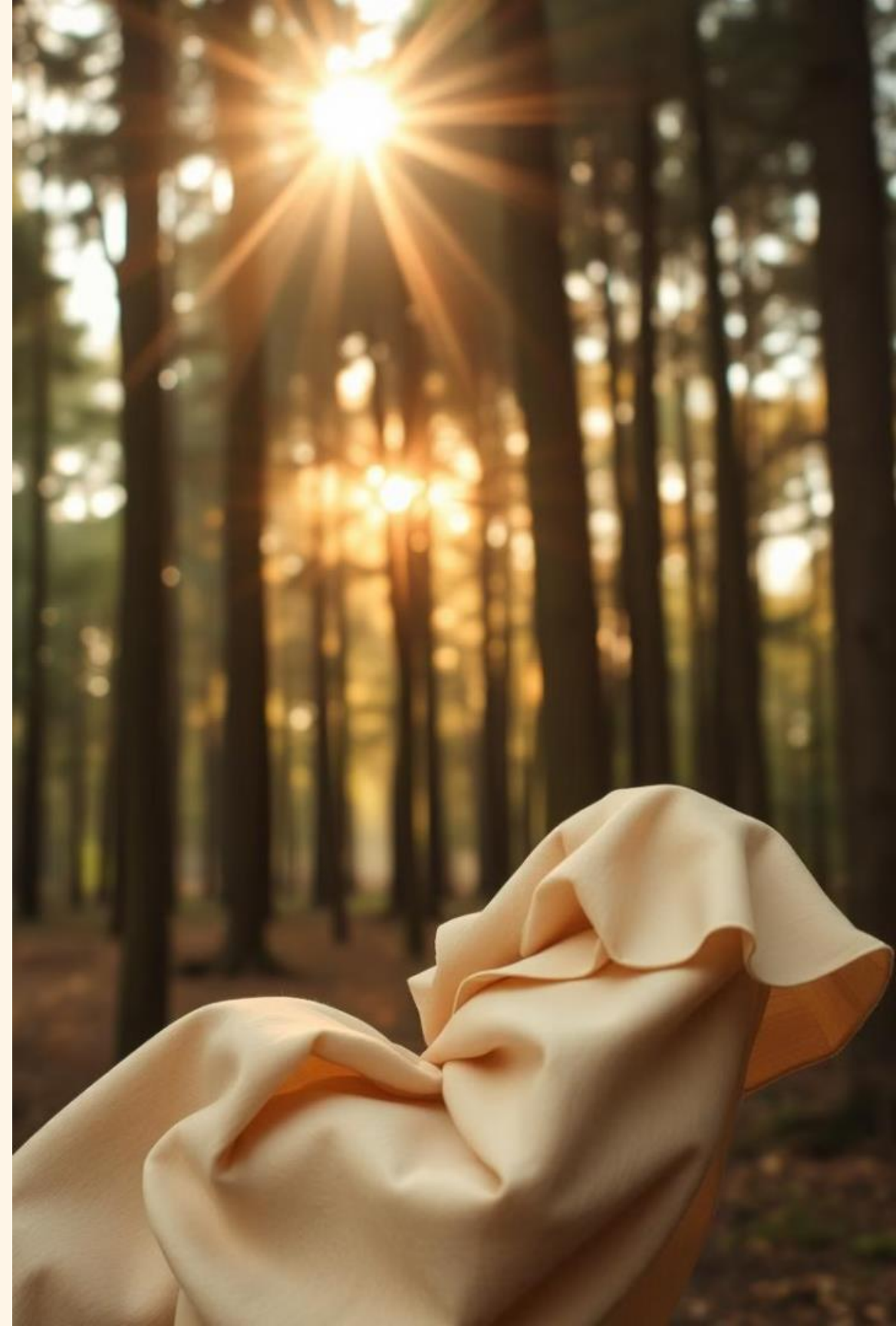


Как бороться с тревожностью: развиваем уверенность в себе

КК



Что такое тревожность?

СИМПТОМЫ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ



ПСИХИЧЕСКИЕ



Чувство страха, беспокойство, чувство вины и недовольства собой, снижение самооценки, приступы гнева, раздражительность



СОМАТИЧЕСКИЕ



Учащенное сердцебиение, одышка и нарушение свободы дыхания, озноб, постоянное напряжение мышц, перебои в работе ЖКТ, общая слабость, бессонница



Источники внутренних страхов

■ Детский опыт
Детские переживания и социальные условия формируют страхи.

■ Внутренний диалог
Негативный внутренний диалог усиливает тревогу.

■ Страх осуждения
Страх неудачи и социального осуждения парализует.



Техники осознанности

Медитация и дыхание

Медитации и дыхательные практики снижают стресс

Разработка позитивного мышления

Важно научиться заменять негативные мысли позитивными

Физическая активность

Регулярные физические упражнения – отличный способ уменьшить тревогу и улучшить настроение.

Уделяйте 15-20 минут в день для снижения стресса. Регулярная практика необходима для достижения эффекта.



Развитие эмоционального интеллекта



Распознавание
эмоций



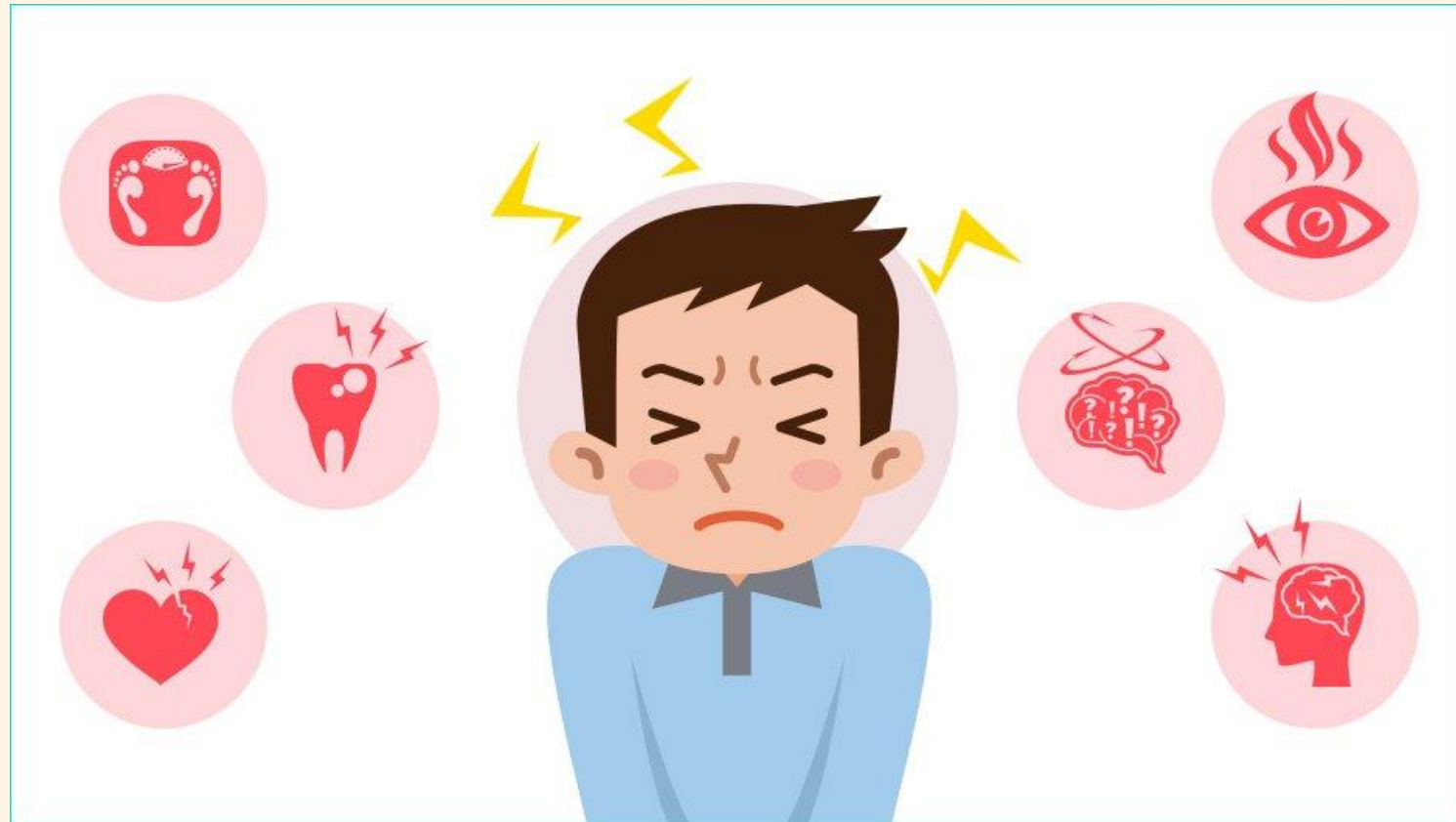
Построение
границ



Эффективная
коммуникация

Развитие эмоционального интеллекта включает: распознавание эмоций, управление ими и построение здоровых границ.

Виды тревожности



- Личностная тревожность
- Ситуативная
- Социальная
- Когнитивная
- Открытая
- Скрытая (замаскированная)

Чем же нам так мешают страхи и тревожность?

Перманентно находясь в состоянии паники, гоняя по кругу одни и те же мысли, наш мозг переполняется ими, в нем не остается места для конструктивных идей и взвешенных решений. Значительно снижается личная эффективность - способность планировать цели и получать результат при меньших затратах.



Работа с внутренней критикой



1

Самопринятие

2

Изменение убеждений

3

Конструктивный диалог

Трансформируйте негативное самовосприятие. Развивайте самопринятие и конструктивный внутренний диалог.

Практические инструменты уверенности



Используйте эти инструменты для укрепления уверенности. Журнал личного роста поможет отслеживать прогресс.

Забота о себе

Это процесс удовлетворения своих физических, психологических, эмоциональных и духовных потребностей, поддержания своего здоровья, благополучия и гармонии. Это позволяет повысить асертивность, улучшить самочувствие и настроение.

Для этого нам нужно:

- Слушать и понимать свои потребности и желания, уделять им достаточно времени и внимания.
- Не жертвовать своим здоровьем, сном, отдыхом, развлечением ради работы, учебы, обязанностей и т.д.
- Не забывать о своем физическом и психологическом благополучии, заниматься спортом, медитацией, йогой, релаксацией и т.д.
- Не игнорировать свои проблемы, эмоции и настроение, выражать их и регулировать.
- Не отказывать себе в маленьких и больших радостях жизни, наслаждаться ими и дарить их себе и другим.