



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM? – PORADNIK DLA OSÓB PRACUJĄCYCH W BRANŻY OPIEKUŃCZEJ

Uwarunkowania i źródła stresu

W dzisiejszych czasach bardzo dużo mówi się o stresie. Słyszymy, że odczuwanie stresu jest zjawiskiem powszechnym i niezwykle częstym. Skoro jest on nieodłącznym elementem naszego codziennego życia, warto byłoby bardziej zagłębić się w tę problematykę, aby móc radzić sobie ze stresującymi sytuacjami, jakie nas spotykają. Zacznijmy od przybliżenia samego pojęcia stresu.

Stres definiujemy jako zakłócenie równowagi między naszymi możliwościami a wymaganiami otoczenia. Innymi słowy stres pojawia się, gdy względem nas jest sporo wymagań od np. współpracowników, rodziny, przyjaciół, pracodawców, podopiecznych, a my nie mamy wystarczających sił, warunków, umiejętności, czasu, by tym wymaganiom sprostać. Sytuacja taka jest przez nas traktowana jako obciążająca i powoduje specyficzną reakcję organizmu, jaką jest stres. Wg Lazarusa stres to negatywne emocje i przeświadczenia, powstające wtedy, gdy dochodzimy do przekonania, że nie poradzimy sobie z wyzwaniami, jakie stawia nam nasze otoczenie. Wydarzenie staje się więc stresujące wówczas, gdy je za takie uznajemy. Innymi słowy to, czy dana sytuacja okaże się stresująca jest czymś bardzo indywidualnym – coś, co stresuje jedną osobę, niekoniecznie będzie stresujące dla drugiej.

Długotrwały stres niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie, obniża sprawność umysłową i stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia.

Fazy reagowania na stres według H. Selyego

- 1. Stadium reakcji alarmowej** – organizm mobilizuje swoje siły (np. wzrost ciśnienia krwi, napięcie mięśni, szybszy oddech).
- 2. Stadium odporności** – adaptacji, człowiek względnie dobrze znosi czynniki stresujące, ale słabiej toleruje inne dodatkowe bodźce, które wcześniej były nieszkodliwe.
- 3. Stadium wyczerpania** – pojawia się, gdy czynniki stresujące działają zbyt intensywnie lub zbyt długo. Człowiek zaczyna tracić zdolności obronne, co powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych.



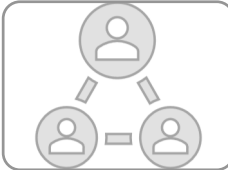
Okoliczności wywołujące stres są bardzo różne, ale reakcja na stres jest zawsze identyczna. Organizm potrafi powoli redukować krótkotrwałą reakcję na stres, radzi sobie z nią całkiem dobrze. Inaczej jest



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

w sytuacji, gdy nasz organizm jest narażony na stres przez długi okres czasu, wtedy bowiem musi być w ciągłej gotowości i staje się przeciążony.

Czynniki wywołujące stres nazywamy stresorami. Możemy mieć do czynienia ze stresorami fizycznymi, psychicznymi i społecznymi. Ich rozróżnienie przedstawiane zostało poniżej:

	Stresory fizyczne <ul style="list-style-type: none">•głód•infekcje, choroby•zmęczenie•brak snu
	Stresory psychiczne <ul style="list-style-type: none">•obawa, że nie sprosta się zadaniom•nadmierne obciążenie zadaniami•brak wiary we własne możliwości
	Stresory społeczne <ul style="list-style-type: none">•konflikty•izolacja•utrata kogoś bliskiego•niepożądana wizyta

Jedną z podstawowych metod radzenia sobie ze stresem jest identyfikacja własnych źródeł stresu. Poniżej przedstawiono różne obszary, które mogą wywoływać u Ciebie stres. Zapoznaj się z nimi i oceń jak bardzo Cię stresują. Swoją odpowiedź zaznacz w tabeli.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

		W ogóle mniej to nie stresuje	Stresuje mniej to w małym stopniu	Stresuje mniej to w średni m stopniu	Stresuje mniej to w dużym stopniu	Ogromnie mniej to stresuje
		1	2	3	4	5
praca	? Współpracownicy					
	? Przełożeni					
	? Podopieczni					
	? Zadania					
	? Presja czasu					
	? Niespodziewane sytuacje					
Inni ludzie	? Partner/partnerka					
	? Przyjaciel/ przyjaciółka					
	? Niektórzy(re) koledzy/koleżanki					
	? Rodzice					
	? Sąsiedzi					
	? Dzieci					
	? Nieznajomi					
Życie osobiste	? Czas wolny					
	? Kłótnie					
	? Finanse					
	? Choroby					
	? Rytm dnia					
	? Samotność					



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

różne	? Nuda					
	? Obowiązki					
	? Samotność					
	? Przebywanie w dużym gronie					
	? Pogoda					
Twoje pomysły...	?					
	?					
	?					
	?					
	?					
	?					
	?					

Po analizie źródeł stresu warto zastanowić się dlaczego akurat ten obszar jest dla mnie szczególnie stresujący? Jak reaguję w danej sytuacji? Czy mogę w jakiś sposób zredukować stres, który się z tym wiąże? Czy mogę unikać tego stresora? Taka refleksja może pomóc dobrać odpowiednie strategie poradzenia sobie ze stresującą sytuacją.





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Sytuacje stresowe nie są dla nas przyjemne. Często brakuje nam pomysłów, jak możemy sobie z nimi poradzić. Istnieją jednak pewne strategie, które pomagają zapanować nad samym sobą w trudnej sytuacji. Niektóre z nich pozwalają zareagować natychmiast, lecz efekt jest krótkotrwały, wprowadzenie innych wymaga więcej czasu, lecz rezultat pozostaje na długo. Poniżej zaprezentowano zarówno przykłady strategii o krótkotrwałym, jak i o długotrwałym działaniu. Warto próbować różnych sposobów radzenia sobie ze stresem, aby znaleźć najskuteczniejsze dla siebie rozwiązania.

STRATEGIE O KRÓTKOTRWAŁYM DZIAŁANIU

Bardzo często zdarza się, że w sytuacji stresowej musimy szybko znaleźć jakieś natychmiastowe środki, które pozwolą nam zredukować nagromadzone w nas napięcie. Poniżej przedstawione są takie metody. Musimy jednak pamiętać, że redukują one stres „tu i teraz”, są więc metodami o krótkotrwałym działaniu.

• ODWRÓCENIE UWAGI

Polega ono na tym, że odrywamy się od tego, co nas stresuje przez zajęcie się czymś zupełnie innym i koncentrowaniu się na tej nowej czynności. Jest to bardzo proste i dobrze się sprawdza. Pozytywne przykłady działań to np. pójście na spacer, telefon do przyjaciół, sprzątnięcie biurka, podlanie kwiatów. Dobrze działa także świadome patrzenie na jakiś przedmiot w otoczeniu, np. na obraz, długopis.



Dobrym sposobem na odwrócenie uwagi jest liczenie – ale nie przysłowiowe liczenie do dziesięciu ale odliczanie dużych liczb wstecz. Np. 1435, 1434, 1433....

Może sprawdzić się też odliczanie wstecz w obcym języku lub np. mówienie alfabetu od tyłu: Ż, Ż, Z,

• SPONTANICZNA RELAKSACJA

Chodzi tu o doraźne stosowanie technik relaksacji, by zmniejszyć aktualne pobudzenie. Warto zapoznać się z ćwiczeniami, których wykonanie trwa kilka minut, a wyraźnie zmniejszają nasze napięcie. Zazwyczaj takie ćwiczenia dotyczą pracy z oddechem, ponieważ głęboki, świadomy oddech pełni funkcję odprężającą. Poniżej przedstawione są przykładowe ćwiczenia:



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ĆWICZENIE 1:

W pozycji siedzącej zamknij oczy, połóż dłonie na kolana i wykonaj serię dynamicznych oddechów tak, aby wdech i wydech były wykonywane aktywnie. Powinny być wykonywane za pomocą skurczu mięśni brzucha. Oddechy zacznij powoli, znajdź jednostajny rytm. Wykonaj je seriami od 10-20 oddechów, a następnie zrób przerwę starając się uspokoić oddech i rozluźnić mięśnie oddechowe. Wykonaj 4 serie.

ĆWICZENIE 2:

Usiądź swobodnie na krześle z lekko pochylonym tułowiem do przodu i rękami na udach. Przy wydechu przesunij ramiona do przodu i wygnij grzbiet w łuk. Oddychaj, świadomie uruchamiając obszar grzbietowy. Ściągnij przy tym ramiona do tyłu i wyprostuj grzbiet. Dodatkowym efektem tego ćwiczenia jest rozluźnienie napięć mięśni grzbietu.

ĆWICZENIE 3:

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Spleć dłonie za głową. Łokcie skieruj na zewnątrz, naciskaj głowę na splecione dłonie. Zaciśnij zęby i wargi. Nogi wyciągnij przed siebie, palce skieruj ku dołowi i napnij mięśnie. Wciągaj powietrze przez nos i wydychaj ustami. Następnie rozluźnij wszystkie mięśnie. Pozostań minutę w stanie rozluźnienia, oddychaj spokojnie. Wstań powoli i wyciągnij ramiona w górę.

• HUMOR

Opowiadając i słuchając dowcipów, oglądając śmieszne filmiki, przypominając sobie śmieszne historyjki prowokujemy u siebie śmiech. Śmiech naturalnie rozluźnia nasze mięśnie, sprawia, że czujemy się odprężeni i obniża poziom napięcia. Humor naturalnie relaksuje.

• AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna pozwala doskonale poradzić sobie z nagromadzonym w wyniku stresu napięciem. W zależności od tego, czy jest ona okazjonalna, czy regularna może być zarówno krótko, jak i długofalową strategią. Nie muszą być to skomplikowane ćwiczenia, ale coś, co pozwoli uwolnić napięcie (spacer, bieg, ale też np. intensywne prace domowe).

• MUZYKA

Dobrym sposobem na rozładowanie napięcia jest muzyka, wykorzystywana w różnych formach:

- ✓ Możemy po prostu słuchać relaksujących utworów i używać ich do wizualizacji
- ✓ Możemy wykorzystać muzykę do tego, by śpiewać razem z wokalistą, którego akurat słuchamy





Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

- ✓ Znakomicie rozluźnia spontaniczny taniec, czy ruch w rytmie muzyki.

STRATEGIE O DŁUGOTRWAŁYM DZIAŁANIU

Metody długofalowe, pozwalają obniżyć napięcie w perspektywie długookresowej oraz pomagają budować indywidualną odporność na stres. Strategie długofalowe to przede wszystkim regularna praca nad sobą, własnym myśleniem, pozytywnym nastawieniem.

• ODRZUCENIE ROLI OFIARY

Jak to zrobić? Pilnuj wiary w siebie:

- ✓ Bądź względem siebie sprawiedliwy/a. Dostrzegaj swój wkład w odniesiony sukces.
Np. Jeżeli jakiemuś podopiecznemu się polepszyło, a Ty poświęciłeś/aś dużo czasu na pracę z nim, docień to. Bądź dumny/a z sukcesu, do którego się przyczyniłeś/aś.
- ✓ Jeśli coś Ci się nie uda, unikaj uogólnień. To, że przytrafiła Ci się porażka nie znaczy, że tak już będzie zawsze.
Np. Puściły Ci nerwy i powiedziałeś coś nieprzyjemnego jednemu z podopiecznych. Traktuj to, jako coś, co stało się jednorazowo i pomyśl, co zrobić, żeby więcej się tak nie zachować. Nie pozwól, aby to jedno wydarzenie wpłynęło na postrzeganie siebie jako dobrego pracownika.
- ✓ Za każdym razem, gdy coś Ci się nie uda, przeanalizuj co możesz zrobić następnym razem, żeby to zmienić i zrób to.
Np. Nie wyrobiłeś/aś się na czas z jakimś zadaniem? Zastanów się dlaczego i co musisz zmienić następnym razem.
- ✓ Bądź za siebie odpowiedzialny/a. Ogranicz sytuacje, w których Twój sukces zależy tylko od okoliczności.
Np. Planuj zajęcia, przygotowuj się do nich, poszukuj informacji o podopiecznych. Staraj się przewidywać różne okoliczności. Dąż do sytuacji, w której będziesz mógł/mogła powiedzieć, że zrobiłeś/aś wszystko co można, żeby dobrze poradzić sobie z danym zadaniem. Jeśli coś się nie uda – nie będziesz mieć wtedy okazji do obwiniania siebie.
- ✓ Poszukaj możliwości wywierania wpływu na sytuację.
Np. Rozważaj, czy masz na daną rzecz wpływ. Powrót podopiecznego do zdrowia zależy z jednej strony od terapii i zapewnionej mu opieki, ale też od jego chęci, motywacji i podjętych przez niego działań. Nie wszystko więc zależy od Ciebie.

• ZMIANA NASTAWIENIA

Jedną z przyczyn stresu są nasze myśli i nastawienie, np. sądzimy, że nie potrafimy sobie poradzić z jakąś sytuacją, choć w istocie jest to możliwe, lub nie jesteśmy zadowoleni z dobrego rozwiązania, bo



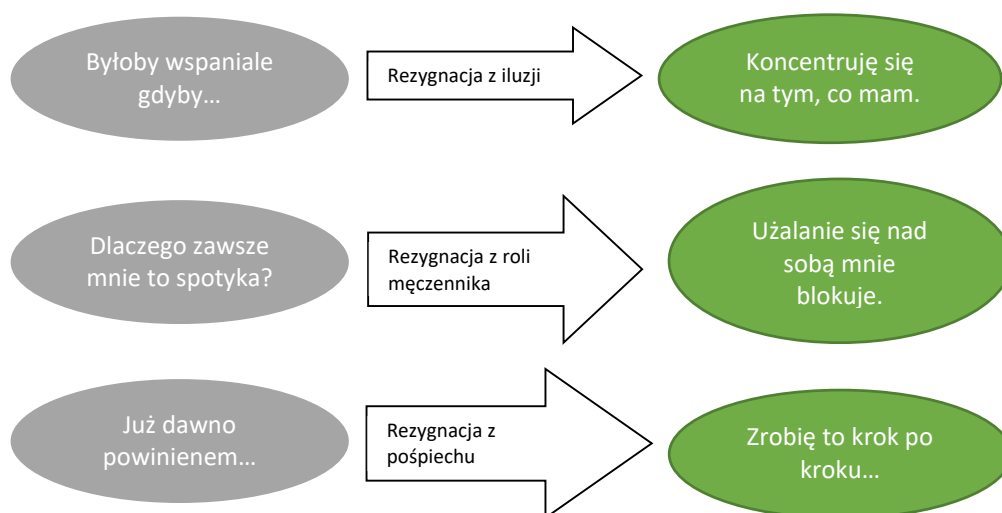
Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

jesteśmy przekonani, że istnieje lepsze. Kolejnym przykładem złego nastawienia jest stawianie sobie nierealnych wymagań lub postrzeganie świata w czarno-białych barwach. Co więc można zrobić, żeby zmienić nasze nastawienie?

Etap 1: Rozpoznaj negatywne nastawienie – zwróć uwagę, jak postrzegasz sytuacje, które Cię spotykają, na co zwracasz uwagę, co czujesz. Popytaj znajomych, współpracowników jak Cię postrzegają i w jaki sposób według nich utrudniasz sobie życie.

Etap 2: Odpowiedz sobie szczerze, czy nastawienie, które wywołuje stres jest realistyczne? Może masz wygórowane wymagania w stosunku do siebie, może to swoimi obawami wywołujesz nieprzyjemne sytuacje? A może zabierasz się za działanie z nastawieniem, że Ci się nie uda? Zastanów się, czy istnieją inne możliwości interpretacji danej sytuacji.

Etap 3: Zmień myślenie. Zastanów się, czy możesz spojrzeć inaczej na daną sytuację? Może obserwator Twojego zachowania udzieli Ci cennych wskazówek. Jak powinieneś/aś zmienić swoje nastawienie? Poniżej przykłady zmian irracjonalnych przekonań:



Nastawienia nie uda Ci się zmienić z dnia na dzień. Jednak małymi krokami jesteś w stanie dojść do wielkiego celu.

• ĆWICZENIA FIZYCZNE

Sport odpręża umysł i ciało, a regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają sprawować większą kontrolę nad swoim organizmem. Osoba ćwicząca stopniowo nabywa poczucie panowania nad swoim organizmem, a to pozwala zwalczać nagłe, zwiększające się pobudzenie podczas doznawania stresu.

Przykładowe aktywności fizyczne pomocne w zwalczaniu stresu:

- Spacer – szybka przechadzka, trwająca w granicach 5-10 minut pomaga zredukować napięcie i podnosi poziom energii na dość długi okres czasu.
- Chodzenie 5-10 minut po schodach.
- Dowolne ćwiczenia podnoszące tętno, np. takie proste ćwiczenia, jak podskoki, czy bieganie w miejscu przez kilka do kilkunastu minut pomagają w łagodzeniu stresu,



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

ponieważ zmniejszają poziom niektórych hormonów (np. adrenaliny), a także dynamizują produkcję wytwarzanych przez nasz organizm endorfin, które wpływają na nasze dobre samopoczucie.

• WSPARCIE SPOŁECZNE

Gdy ludzie są narażeni na stres, wzrasta ich potrzeba nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych. Trudne sytuacje znosimy lepiej, gdy nie jesteśmy pozostawieni samym sobie. Przyjaciele, znajomi, rodzina, krewni potrafią instynktownie na wiele różnych sposobów zredukować nasz stres przez swoje wsparcie. W sytuacjach zawodowych warto wspierać się wzajemnie ze swoimi współpracownikami, omawiając np. trudne sytuacje z podopiecznym, bądź wątpliwości dotyczące sposobu działania. Koleżanka lub kolega z pracy mogą pozwolić spojrzeć na sytuację z dystansu przy jednoczesnym zrozumieniu specyfiki problemu.

• RELAKSACJA

Poświęć czas na systematyczną relaksację. Możesz nauczyć się ćwiczeń relaksacyjnych, ale możesz też zastanowić się, co jest dla Ciebie relaksujące? Co Cię odpręża? Jedni lubią słuchać muzyki, inni uprawiają sport, jeszcze inni spędzają czas z przyjaciółmi, znajdź swój sposób na relaks.

• METODA 8xO

Jest to metoda bazująca na ośmiu kompetencjach służących do organizacji swojego potencjału energetycznego oraz wspomaganie wydolności Twojego organizmu. Bazuje na wszystkim, co jest istotne w budowaniu osobistej odporności na stres. Jest to:

- ✓ Oddech – niezaprzeczalnie jest to jeden z elementów, dzięki którym nasz organizm może pracować, dlatego tak ważne jest ćwiczenie oddechu, które może znacznie poprawić pracę Twojego organizmu. Świadomy oddech pomaga w kontrolowaniu emocji, nastroju, ale też relaksuje mięśnie. Co więcej w sytuacji stresu pomaga się odprężyć. Jak go ćwiczyć? Jedną z metod jest oddech przeponowy. Połóż rękę na wysokości przepony, weź głęboki oddech tak, aby ręka się uniosła, a następnie powoli wypuszczaj powietrze ustami.
- ✓ Obecność – tempo życia wymaga od nas ciągłej analizy i zastanawiania się nad tym co może się wydarzyć. Ważna w tym wszystkim jest umiejętność zatrzymania się na chwilę. Jeśli czujesz, że Twoje życie krąży wokół analizy przeszłości i przyszłości spróbuj złapać przysłowiowy oddech, pomyśl „*ja i moje życie jesteśmy się teraz, nie ma mnie ani w dniu wczorajszym, ani jutrzejszym, nic nie jest tak ważne jak chwila, w której teraz trwam, bo tylko ona jest realna.*” Staraj się doceniać każdą chwilę i być w niej obecny/a. W pełni oddawaj się czynnościom, które aktualnie wykonujesz. Jesz śniadanie? Nie zajmuj się w między czasie innymi rzeczami – skoncentruj się na smaku i na tej chwili dla siebie.
- ✓ Oparcie w sobie – inaczej poczucie, że mogę na sobie polegać. To świadomość siebie, swojego ciała i tego co się z nim dzieje i jak komunikuje się z Tobą. Ważna jest świadomość zarówno własnego ciała, swojego oddechu, ale też poczucie ugruntowania – czyli tego jak gospodarujesz



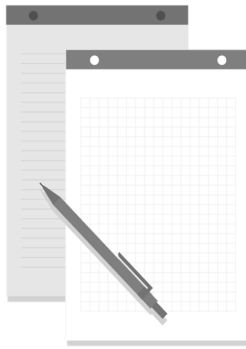
Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

swoim ciałem. To umiejętność odczytywanie sygnałów, jakie płyną z naszego ciała i odpowiadanie na nie.

- ✓ **Odreagowanie** – rozróżniamy dwa rodzaje zmęczenia. Pierwsze realne, którego doświadczamy w efekcie jakiegoś wysiłku. Drugim jest zmęczenie wtórne, czyli takie, które powstaje na skutek braku regeneracji po wysiłku pierwotnym. Jak się go pozbyć?
 - 1) **Pierwszy krok** – stosuj „zasadę śluzy”. Oddzielaj dom od reszty sfer Twojego życia. Pracę i zmartwienia z nią związane zostawiaj w pracy. Możesz robić to symbolicznie np. w momencie zmiany obuwia po wejściu do domu, albo biorąc zimny prysznic po powrocie z pracy.
 - 2) **Drugi krok** – minimum trzy razy w tygodniu postaraj się wygospodarować czas na ćwiczenia fizyczne, które pomogą w redukcji napięcia Twojego organizmu.
 - 3) **Trzeci krok** – śpiewaj, krzycz, mów. Nie wstydź się wyrażania swoich emocji. Są tak samo ludzkie i naturalne jak potrzeby fizjologiczne. A ukrywanie ich nigdy nie przynosi niczego dobrego.
- ✓ **Odpoczywanie** – znasz to uczucie kiedy po teoretycznie wolnym dniu, albo urlopie nadal czujesz się zmęczony/a? Wynika ono z tego, że ludzie bardzo często po prostu nie potrafią realnie odpoczywać. Myśli o pracy, niezdrowy tryb życia i sposób odżywiania nie pozwalają naszemu organizmowi realnie wypocząć. Dlatego ważne jest, abyś podczas każdego dnia pamiętał/a o tych zasadach:
 - Podczas przerw w pracy pamiętaj o oddechu przeponowym.
 - W ciągu dnia zjedz spokojnie ciepły posiłek.
 - Nie spiesz się.
 - Znajdź czas na półgodzinny spacer.
 - Nie objadaj się.
 - Postaraj się chodzić spać przed 24.
 - W czasie wolnym nie zmuszaj się do rzeczy, na które nie masz ochoty.
- ✓ **Odmawianie i odpuszczanie** – bardzo często zgadzamy się na rzeczy, o które ktoś nas prosi. W pracy często koleżanka lub kolega proszą o pomoc w wykonaniu ich obowiązków, a my zgadzamy się mimo całej sterty własnych zadań do wykonania. Bardzo ważna jest umiejętność odmawiania w momentach, gdy nie masz możliwości lub po prostu ochoty wykonać prośby od drugiej osoby. Każdy ma swoją wytrzymałość, Ty też. Nie nadwyrężaj się, zadbaj o siebie.
- ✓ **Odżywianie** – dla naszego organizmu ważne jest to, co jemy oraz jak to jemy. Dlatego pamiętaj aby jeść kolacje najpóźniej 2 godziny przed pójściem spać, zjadaj śniadanie przed wyjściem do pracy, nie objadaj się oraz zorganizuj sobie czas tak, aby jeść w spokoju.
- ✓ **Opiekowanie się sobą** – nie tylko miłość i opieka innych osób wobec Ciebie jest ważna, ale również Twoja miłość i opieka w stosunku do samego/samej siebie jest podstawą do tego, aby radzić sobie z sytuacjami trudnymi. W stresie bądź dla siebie wsparciem, uśmiechnij się i powiedz „dasz radę, jesteś zdolny/a i mądry/a poradzisz sobie. Należy Ci się odpoczynek”.



Projekt „RESKILLING – nowe zadania dla firm z sektora MSP z branży usług opiekuńczych” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



Zasady, które pomogą Ci przetrwać w trudnych sytuacjach życiowych:

- **Nie rozpamiętuj niepowodzeń z przeszłości.** Nie rozmyślaj nad winą, wstydem albo tym, czy zawiodłeś. Poszukuj możliwości zmian.
- **Nie przypisuj sobie negatywnych cech,** jak „głupota”, „niepoprawność”. Jeśli czujesz się nieszczęśliwy, poszukaj przyczyny tego stanu w realnych okolicznościach, które możesz zmienić.
- **Nie umniejszaj swoich sukcesów** i utrzymuj pozytywne relacje z innymi ludźmi, którzy cieszą się razem z Tobą.
- **Patrz na siebie, jak na osobę aktywną, która może kierować swoim życiem,** a nie jak na kukiełkę, która nie ma na nic wpływu.