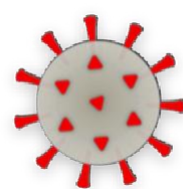




FACE COVID

by Dr Russ Harris, author of The Happiness Trap
prijevod by www.norvel.hr



F

Fokusirajte se na ono što je u vašoj kontroli

Strah, anksioznost i briga su normalne reakcije. Ne možemo ih magično kontrolirati. Niti možemo kontrolirati koronavirus ili svjetsku ekonomiju. Ali možemo kontrolirati što radimo – ovdje i sada. Fokusirajmo se na to!



A

Zamijetite misli i osjećaje

Smireno i dobronamjerno primijetite svoje misli i emocije. Znatiželjno primijetite što se događa unutar vas. Možete si reći, “Primjećujem osjećaje anksioznosti” ili “Evo, moj um brine” ili “Imam osjećaj usamljenosti”.



C

Ostvarite povezanost sa svojim tijelom

Pronađite vlastiti najbolji način kako se povezati sa svojim tijelom. Na primjer: Polako pritisnite stopala na pod, ili polako pritisnite prste jedan od drugi, ili polako rastežite ruke i vrat, ili razgibajte ramena, ili polako dišite prateći udah i izdah.



E

Posvetite se onome što radite

Primijetite gdje se nalazite i vratite svoju pažnju na ono što sada radite. Primijetite što možete vidjeti, čuti, osjetiti, okusiti i namirisati. Primijetite što radite i svu pažnju usmjerite na tu aktivnost.



C

Budite predani akciji

Poduzmite efektivna ponašanja. Pratite službene mjere da bi zaštitili sebe i druge. Pitajte se: “Što mogu učiniti upravo sada – bez obzira koliko je to malo, a što će poboljšati život za mene ili druge?”



O

Otvorite se

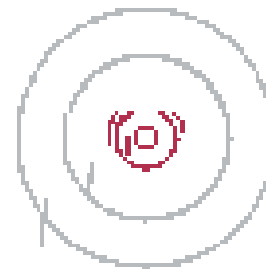
Napravite mjesta za sve te bolne emocije. Budite brižni i suosjećajni prema sebi – to je sada jako bitno – da vodite računa o sebi. Što je to što možete dobro i ljubazno učiniti za svoje najdraže u ovoj situaciji? Usmjerite te ljubazne riječi i djela i prema sebi.



V

Usmjerite se na svoje vrijednosti

Kakva osoba želite biti? Kako se želite odnositi prema sebi i drugima u ovoj krizi? Vaše vrijednosti možda uključuju ljubav, strpljenje, hrabrost, ljubaznost... Potražite način kako da ih živite.



I

Identificirajte svoje potencijale

Prepoznajte koji su vam resursi dostupni za pomoć, podršku i savjetovanje. To mogu biti prijatelji, obitelj, susjedi, zdravstveni djelatnici, hitne službe. Pobrinite se da imate dostupne kontakte.



D

Poštujte mjere dezinficiranja i socijalne distance

Poštujte mjere opreza, dezinficirajte i perite ruke, poštujte socijalnu distancu, samoizolaciju, čuvajte sebe, ljude koje volite i zajednicu u kojoj živite.

