

Unde este frica?



ASCULTA MELODIA DIN LINKUL DE MAI JOS!

*Într-o nu știu care vară,
Într-un nu știu care sat,
Sub un nu știu care pat,
Stă pitită o pisică, fiindcă aflase dintr-o carte....*



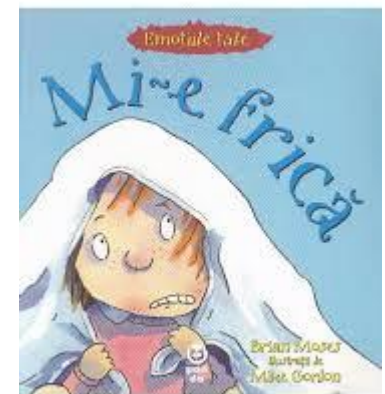
<https://www.youtube.com/watch?v=IWmEylyVypM>

STIAȚI CĂ!

FRICA

Uneori ne poate salva, este prețioasă, făcând parte din dezvoltarea oricărui copil sănătos. Frica este unul din primele procese care fac parte din maturizare, fiind o emoție provocată de conștientizarea unui pericol.

Uneori ne poate salva, este prețioasă, făcând parte din dezvoltarea oricărui copil sănătos. Frica este unul din primele procese care fac parte din maturizare, fiind o emoție provocată de conștientizarea unui pericol.



EXERCIȚIU SIMPLU PE CARE VI -L PROPUN

Recunoștința elimină frica!

1. Ia o coală albă de hârtie și scrie pe ea un lucru de care te temi. Alege oricare lucru care pe o scală de la 1 la 10 are un grad de emoție echivalent cu nota 6 sau 7.
2. Imaginează-ți că te afli în situația respectivă și „gustă” din emoția fricii.

3. Schimbă locul în care ai stat cât ai parcurs primii doi pași ai experimentului cu un alt loc și ia o altă foaie de hârtie. Pe această foaie nouă, scrie cel puțin 50 de lucruri simple pentru care ești recunoscător în viața ta.

Concentrează-te pe ideea de simplitate.

Principiul este simplu:
Frica și recunoștința sunt două emoții atât de opuse încât sistemul nervos nu le poate experimenta pe amândouă în același timp.

Material propus de expert de sprijin psiho-social Lepădatu Ioana

