



Odwracanie uwagi od zmartwień

Dręczące cię ciągle zmartwienia łatwo nie ustępują i czasem trudno jest z nimi dyskutować, ale są inne sposoby.

Możesz ignorować swoje uporczywe zmartwienia, tak by jak najkrócej o nich myśleć i jak najmniej się martwić.

Przygotuj listę rzeczy, które możesz zrobić, by zignorować dręczące cię zmartwienia. Napisz lub narysuj.