



## Logika pomocna w radzeniu sobie ze zmartwieniem

Nazwanie swojego zmartwienia jest najważniejszą rzeczą, tak by nie pozostawało ono tylko w twojej głowie. Najlepiej porozmawiaj o nim z kimś bliskim, kto może pomóc ci przyjrzeć się swojemu zmartwieniu z innej strony.

Następnie użyj swojego logicznego myślenia, by odróżnić to, co jest prawdziwe i rzeczywiście może się wydarzyć od tego, co podpowiada ci wyolbrzymiające różne sprawy zmartwienie.

Logiczne myślenie to również przypominanie sobie, że straszne rzeczy wcale nie zdarzają się często.

Logika to pewność, że poradysz sobie sam lub masz kogo poprosić o pomoc wtedy, gdy wydarzy się coś złego.

Gdy myślisz logicznie, możesz stworzyć plan działania na wypadek, gdy wydarzy się coś złego. To cię uspokoi.

Opisz jedno ze swoich zmartwień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co możesz zrobić, by mniej się martwić? Z kim możesz porozmawiać o swoim zmartwieniu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....