

10 atitudini sănătoase în viață

1. Asumarea responsabilității emoționale: simți așa cum gândești (emoțiile noastre sunt consecința gândurilor noastre).
2. Gândirea flexibilă (înlocuim trebuie cu ar fi de dorit, ar fi de preferat)
3. Valorizarea propriei persoane (facem o listă cu 10 calități)
4. Acceptarea faptului că viața poate fi nedreaptă (din când în când viața poate fi nedreaptă cu oricare dintre noi)
5. Înțelegerea faptului că aprobarea celor din jur nu este necesară (putem dori foarte puternic aprobarea celor din jur dar e important să înțelegem că putem trăi și fără)
6. Înțelegerea faptului că relațiile romantice sunt de dorit, dar nu sunt esențiale pentru existența noastră
7. Tolerarea disconfortului pe termen scurt (amânarea recompensei este utilă căci deseori se întâmplă să fie nevoie să facem sacrificii azi pentru a avea o viață mai bună mâine)
8. Urmărirea intereselor și comportamentul conform valorilor proprii
9. Tolerarea nesiguranței (conștientizarea faptului că rareori, poate niciodată nu putem fi 100% siguri poate reduce anxietatea și grijile)
- 10.- Să avem grijă de noi, de nevoile noastre materiale, spirituale și sociale, concomitent cu respectul față de cei apropiați nouă