



10 sugestii pentru a te bucura mai mult de viață

Adaptat după **Cognitive Behavioural Therapy for Dummies**
de Rob Wilson și Rhena Branch

- Acceptă că poți face - și ca vei face greșeli
- Încearcă (mereu) ceva nou
- Treci cu ușurință peste momentele neplăcute
- Râzi (cel puțin din când în când) de propria persoană
- Amână cât de mult poți să te simți ofensat de cei din jur
- Caută criticile constructive - folosește-te de critică cu eficiență
- Relaxează-te în situațiile sociale
- Caută mereu să fii creativ
- Adoptă comportamente "aventuroase" - ieși din zona de confort
- Bucură-te de tot ceea ce faci - mâncare, odihnă, plimbare - tot ce te înconjoară. E timpul!