

Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων

Άγχος, θυμός, ζήλεια, ενοχή, ντροπή
κλπ

Διαχείριση άγχους

- Ασκήσεις αναπνοής
- Χαλαρωτικές σκέψεις, ευχάριστες νοερές εικόνες
- Άσκηση, γυμναστική για ρύθμιση ορμονών (αύξηση ενδορφινών, μείωση αδρεναλίνης)
- Σωστή διατροφή
- Ποιοτικός ύπνος
- Χαλαρωτική μουσική
- Επικοινωνία με φίλους
- Θετική στάση ζωής-αυτοφροντίδα