



CONSELLS | | Actualitzat el 13/12/2020 a les 08:13

Fes aquest ritual per animar-te quan tinguis un mal dia

[inicentrareport]Avui et compartim un consell de la psicòloga Elisabet Aulet per ajudar-te quan tinguis un mal dia o una mala temporada. Es tracta d'escriure una carta per a tu mateix/a i es titula "Carta pels dies grisos". Què has de fer?

Escriu una carta dirigida a tu mateix/a en un dia gris

En aquesta carta dóna't suport a tu mateix/a, anota els recursos que tens per sentir-te millor (amics, família, hobbies...). Escriu missatges d'esperança que t'ajudin, t'animin o simplement et donin serenitat.

Quan preparar-la?

Busca un moment de tranquil·litat i acompanya't d'un te, un cafè, una xocolata calenta... El que et vingui més de gust! També pots posar-te música de fons i t'asseus tranquil·lament amb paper i boli.

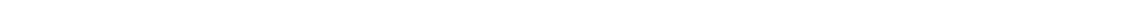
Abans d'escriure-la...

Pensa i connecta amb un bon dia, un dia en què ets feliç i et sents bé.

Quan tinguis un dia gris, agafa la carta i llegeix-la

Això et farà sentir molt millor i t'ajudarà a portar el dia més bé. Deixa't estimar per tu mateix/a!

[View this post on Instagram](#)



A post shared by Tu? - Tus Relaciones? Psico?loga (@elisabet_aulet)

[ficentrareport]