



# Com fer front a una situació on ens sentim desil·lusionats

[inicentrareport]Tots ens hem sentit desil·lusionats i sense ganes de fer res en algun moment a la nostra vida. Quan travessem un moment així, **ens sentim estancats i ens costa trobar una motivació que ens faci sortir del llit cada matí**. Però, tot i ser moments durs, hi ha diverses coses que podem fer per fer front a la situació.

**El primer pas és reconèixer com ens sentim**. Sense jutjar les nostres emocions i tenint present que no ens defineixen. Simplement són això: emocions. Un cop som conscients de com ens sentim, és hora de passar a l'acció. **Podem pensar en aquelles activitats i plans que fa temps que volem fer, però que per culpa de la falta de motivació no parem de posposar**. Poden ser plans senzills com anar al cinema amb els amics o anar a un concert del nostre grup preferit. Un cop tenim identificats aquells plans que ens fan feliç, ens hem de forçar a fer-los.

Sabem que al principi costa, però a mesura que ens obliguem a sortir de casa i socialitzar ens anirem sentint millor. **També podem optar per l'activitat física, ja que ens ajudarà a estimular la serotonina**. I no hem d'oblidar la importància de dur una alimentació equilibrada, de dormir bé i de dutxar-nos, tot i que l'únic que ens vingui de gust sigui quedar-nos al llit amb pijama tot el dia.

@rocioesperilla #BlueMonday : Trucos para un día de bajón ? Si es algo más allá de una #tristeza pasajera, no dudes en pedir ayuda o ir a #psicoterapia ? Summer 78 (2) - Yann Tiersen

Un altre truc per controlar les nostres emocions, és dedicar un moment al dia per pensar en allò que ens preocupa i en com ens fa sentir. És important que sigui un període curt de temps (uns cinc minuts) i que no sigui abans d'anar a dormir. **Es tracta de dedicar aquests minuts exclusivament a pensar en com ens sentim i a sentir les nostres emocions**. El simple fet de donar-nos un espai per pensar-hi, ens ajudarà a controlar aquestes emocions durant el dia.

[ficentrareport]