

Где вы **хотите** быть во время COVID-19?

COVID-19

Адаптация по материалам Robert L. Leahy

ЗОНА РОСТА

▲ Я стараюсь жить в настоящем и фокусировать внимание на будущем

▲ Я проявляю внимательность и чуткость к себе и к окружающим

▲ Я выражаю благодарность и признательность окружающим

▲ Я оптимистичен и стараюсь распространять надежду на лучшее

▲ Я делаю свои навыки и сильные стороны доступными для нуждающихся в них

▲ Я постоянно ищу и воплощаю способы адаптации реальности и ее изменениям

▲ Я думаю о других людях и способах их поддержки

▲ Я практикую спокойствие и терпимость

ЗОНА ОБУЧЕНИЯ

▲ Я делюсь только личными эмоциями

▲ Я информирован об актуальной и достоверной картине происходящего

▲ Я думаю, как быть эффективным в текущих обстоятельствах

▲ Я не распространяю непроверенную информацию

▲ Я перестаю наносить вред организму излишним потреблением еды и новостей

▲ Я перестаю фокусироваться на том, что не контролирую

▲ Я верю в заботу каждого о всеобщем благе

ЗОНА СТРАХА

▲ Я пересылаю получаемые сообщения, не проверяя их

▲ Я регулярно жалуясь окружающим

▲ Я легко раздражаюсь и проявляю негативные эмоции

▲ Я покупаю продукты питания и быта в чрезмерных количествах

▲ Я распространяю эмоции тревоги, страха и напряженности



Больше полезных инфографик на smartpublishing.ru/covid