



**Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!**

psiholog Mirela Horumbă  
[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

**3, 2, 1  
ACUM!**

# **3, 2, 1 – Îvinge anxietatea acum!**

**Mini-ghid practic de regăsire  
a echilibrului interior zilnic**



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

### Câteva cuvinte despre ritmul de viață al zilelor noastre ...

Situația nouă cu care ne confruntăm cu toții la nivel social, tensiunea de la locul de muncă, familia, partenerul de viață, copiii, grija zilei de mâine, rate de plată, probleme legate de sănătate... și încet dar sigur apare sentimentul de copleșire... acel sentiment care te cuprinde când ai impresia că orice ai face nu poți merge mai departe.

**O situație stresantă este ca un uragan care îți răvășește viața.** Te trezești bulversat de către evenimente și aruncat de colo-colo. Așadar **este fundamental să îți păstrezi calmul, în ciuda turbulențelor de tot felul**, mai ales cele care pătrund la tine prin intermediul celorlalți ( prieteni, media, rețele de socializare ).

Poate, la fel ca și mine te întrebi, **în definitiv ce este acest stres** de care auzim vorbindu-se la tot pasul? Ce se află în spatele acestui cuvânt care face parte din vocabularul nostru zilnic?



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

**Cea mai simplă definiție pragmatică pe care am formulat-o eu este următoarea: stresul este efectul produs în corpul uman atunci când mintea noastră percepe un dezechilibru între ceea ce se cere de la ea și resursele pe care le are la dispoziție de a face față. Acesta produce modificări de bună funcționare a noastră la nivel fizic, chimic, cognitiv și emoțional.**

Persoana se simte copleșită de evenimente, de volumul de muncă sau sarcini impus asupra ei. Ea “nu mai vede” cum poate să facă față acestei provocări. Se simte depășită...

**Orice tulburare, precum orice boală, are un dublu sens, adică o dublă explicație: una fizică și una psihologică.** Atunci când apare o situație stresantă, mintea noastră rămâne cumva agățată de această stare și pare că ne acaparează întreg universul conștient. Altfel spus, este ca și cum nimic altceva nu mai există. Ne aflăm într-o situație de blocaj mental ceea ce echivalează cu neputință de a acționa într-o manieră benefică nouă, pare că nu există nici o soluție să ieșim de acolo și pericolul ne pândește gata ne ne înșface. Ceea ce în realitate este departe de adevăr.

Adevărul este că trăim într-o societate generatoare de mult stres. Pare că suntem prinși într-o capcană, însă în realitate **este important ca fiecare dintre noi să își recapete controlul asupra vieții și minții sale și să nu se mai lase atras în cercul vicios al stresului.**



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Pentru a scăpa de stres este important să îi înțelegem mecanismele, factorii generatori, fazele de creștere și desfășurare precum și soluțiile prin care îl putem reduce. În acest sens putem folosi toate instrumentele necesare pe care le avem la dispoziție! Primul și **cel mai important este să rămânem în prezent**, fără a ne lăsa păcăliți de un ipotetic

viitor sumbru. Pe un loc secund este fundamental să devenim “căutători ai binelui și frumosului” din viața noastră. De asemenea, este necesar **să profităm de orice situație aparent defavorabilă și să punem întrebarea corectă**: în loc să ne întrebăm “de ce eu? de ce mie?” este benefic să o transformăm în “ce am de învățat despre mine de aici?” Știu că uneori este destul de dificil, însă iarăși ne poate ajuta reamintirea unor experiențe pe care le-am traversat cu bine, deși inițial păreau de netrecut. Astfel ni se va reaminti cât de puternici suntem și **ne vom recăpăta încrederea în capacitățile noastre interioare** pe care le avem la dispoziție. Rămâne doar să le folosim și acum... atât! Simplu, nu-i așa? Sunt convinsă că putem face asta.

## Să ne reamintim: stresul nu apare în prezent!

El apare numai atunci când ne proiectăm în viitor, întrucât anticipăm un scenariu negativ care s-ar putea întâmpla... dar la fel de bine el este posibil să nu se întâmple... Dacă este fim corecți, cine știe exact de aduce viitorul?



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Și totuși, anxietatea, aparuta pe fond de stres, este un fenomen din ce în ce mai cunoscut al zilelor noastre. Deși oamenii au fost mereu expuși diferitelor provocări extreme: războaie, cutremure, fenomene meteo extreme, aceasta pare să fie mai mult o caracteristică specifică doar epocii moderne în care trăim. Suntem generația cu cele mai

mari resurse materiale și totuși cu cel mai mare grad de anxietate și depresie, precum și cu un ritm al îmbolnăvirilor fără precedent. Majoritatea dintre noi suntem într-o continuă activitate, dând peste cap ritmul natural al corpului nostru. Ritmul de viață s-a accelerat extrem de mult. Ne confruntăm cu o schimbare socială, economică, de mediu și tehnologică. Totul de schimbă cu așa o viteză încât timpul de adaptare s-a scurtat atât de mult încât adesea avem impresia copleșirii vieții de zi cu zi. Corpul nostru poate face față acestui ritm frenetic pe o perioadă limitată, pe care noi tindem să o permanentizăm, însă evident apar “facturile” pe care trebuie să le plătim. “Regula celor 3 de 8”, adică 8 ore de somn, 8 ore de muncă și 8 ore de relaxare, pare să nici nu mai existe.

Suntem foarte obosiți, nu alocăm timp pentru noi înșine spre a ne încărca bateriile, pur și simplu, fără să ne dăm seama devenim din ce în ce mai stresați și agitați. Desigur, că în acest context și nivelul de toleranță scade direct proporțional și devenim ca o oală sub presiune.

Viața modernă se desfășoară după alte principii decât cele care erau înainte de apariția Internet-ului, cumva simple și unanim acceptate. În lipsa acestor standarde practic fiecare este cam pe cont propriu, iar incertitudinea de a ști cum să ne organizăm



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

viață duce foarte repede la anxietate. Dacă mai adăugăm și un set de relații interumane dezechilibrate avem un tablou complet care conduce către ...fricile noastre, către anxietate. În general sentimentul că ne-am pierdut pe noi înșine, familia, comunitatea ... devenim înstrăinați și deconectați de la viața echilibrată.

Modul nostru de trăi pare total impropriu nevoilor umane: omul, prin natura sa, este o ființă socială, care devine puternică trăind în comunitate. Însă în prezent, felul în care decurg zilele noastre, modul în care nici măcar nu ne cunoaștem vecinii, copiii crescuți în familii nucleu izolate, rata divorțurilor care a ajuns chiar la 50% în unele țări, sunt predictorii evidenți către o societate în care anxietatea de strecoară în viața noastră. Pur și simplu trăim vremuri agitate în care omul nu se mai regăsește. Mediul exterior în loc să ne ofere o sursă de echilibru, vine să ne destabilizeze și mai tare. Practic a venit momentul ca fiecare să se întrebe ce poate face pentru el însuși. Fiecare are responsabilitatea să caute soluții pentru a își face viața mai liniștită și mai ușoară.

### **Mai concret: ce este anxietatea?**

**Anxietatea este o stare interioară pe care mintea noastră o percepe ca fiind un sentiment de nesiguranță ce este prezent mai tot timpul indiferent de context,**



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

fiind pus în legătură cu un pericol potențial sau perceput chiar așa. În multe dintre cazuri, pericolul care produce starea de neliniște nu este absolut deloc conștientizat de către persoana în cauză, aceasta resimțind astfel mult mai puternic acea stare de nesiguranță, fără a putea măcar să definească pericolul.

De aceea este foarte important să înțelegem cât mai bine conceptul și este necesar să fim atenți să nu îl confundăm cu frica. Deși par din aceeași categorie, cele două stări se manifestă și ne afectează diferit. Frica este un răspuns emoțional față de un pericol concret și real, iar anxietatea este o pregătire a unui răspuns față de o situație sau iminent pericol care ar putea produce frică.

Așadar anxietatea este o reacție normală care duce la creșterea vigilenței și a timpului de reacție atunci când apar situațiile periculoase. Totodată, un nivel crescut de anxietate devine dezadaptativ atunci când ne împiedică să avem o bună performanță la nivel ridicat sau când ne afectează viața de zi cu zi fiind forțați să evităm situații care nu ne plac sau să ne izolăm de lume exterioară deoarece suntem nesiguri mereu de ce s-ar putea întâmpla.

Stările de anxietate pot fi provocate de un viitor incert, de grijă pentru siguranța sau protecția noastră, de necesitatea de a merge mai departe, în ciuda nesiguranței. Sau e posibil să avem o senzație de nesiguranță cu privire la ce ni se poate întâmpla atunci când suntem puși în fața unei anumite provocări.

## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Anxietatea ne afectează întreaga ființă. Este o reacție fiziologică, psihologică și comportamentală în același timp. La nivel fiziologic anxietatea poate provoca un ritm cardiac accelerat, tensiune musculară, greață, senzație de uscăciune a gurii sau transpirație. În plan comportamental, ne poate paraliza capacitatea de a acționa, de a ne exprima sau de a ne confrunța cu anumite situații cotidiene. Din punct de vedere

psihologic, anxietatea este o stare subiectivă de teamă și jenă. În forma sa cea mai extremă, poate duce la alienare, frică de moarte sau nebunie.

Anxietatea este o componentă aproape inerentă a vieții din societatea contemporană. Este important să ne dăm seama că există multe situații cotidiene în care este firesc și omenesc să reacționăm cu o doză de neliniște. Dacă nu am resimți nicio neliniște cu privire la provocările cotidiene care implică pierdere sau eșec, ceva nu ar fi în ordine. Dacă includem în viața noastră cotidiană exerciții fizice, tehnici de relaxare și o nutriție adecvată, dacă ne controlăm gândirea pesimistă, opiniile greșite, dacă avem grijă de noi înșine, simplificându-ne stilul de viață, toate acestea ne pot ajuta să reducem stările de anxietate, indiferent de natură și gradul de intensitate ale acestora.

## Câteva tulburări comportamentale cauzate de anxietate



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Tulburările provocate de anxietate se deosebesc de anxietatea cotidiană prin faptul că sunt mai intense (spre exemplu, atacurile de panică), durează mai mult (pot dura luni întregi după ce a trecut situația care a cauzat-o), sau duc la fobii care ne afectează viața.

Sa trecem in revista cateva dintre acestea!

- **Panica** se caracterizează prin episoade bruște de anxietate acută, intensă, care apar din senin. Un astfel de atac apare o dată pe lună și ne îngrijorează că ar putea apărea mai des. Adeseori, atacurile de panică sunt însoțite de temeri iraționale, cum ar fi teamă de infarct, o boală bruscă sau de nebunie. Starea de panică se poate manifesta uneori în moduri extrem de neplăcute pentru persoana în cauză.
- **Agorafobia** se caracterizează printr-un atac de panică în situații sau locuri pe care le considerăm nesigure sau din care evadarea ar putea fi dificilă (cum ar fi condusul pe autostrada sau statul la coadă). O asemenea teamă ne face să evităm situațiile care o provoacă.
- **Fobia socială** este o teamă exagerată de a nu ne face de râs în situații în care suntem expuși privirii (și respectiv judecății) celorlalți. Adeseori situația se



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

evită parțial sau total. Poate vorba de frica de a participa la ședințele de la locul de muncă, de a vorbi la ora de curs, de a merge la petreceri sau evenimente sociale, de a întâlni oameni noi, sau chiar de a folosi toalete publice.

- **Fobia specifică** se caracterizează printr-o frică puternică și prin evitarea unui anumit lucru sau a unei anumite situații (cum ar fi păianjenii, apa, furtunile cu descărcări electrice, lifturile sau zborul).
- **Anxietatea generalizată** presupune neliniște cronică și îngrijorare, care durează cel puțin șase luni, și implică două sau mai multe cauze (cum ar fi muncă sau sănătatea). Sunt frecvente simptome fiziologice precum tensiunea musculară sau palpitațiile. Nu sunt atacuri de panică sau fobii.

## Resurse practice de ajutor:

### Exercițiu practic : *“Respirația care liniștește”*

1. Începeți respirația abdominală inspirând ușor pe nas. Numărați încet până la 5 în timp ce inspirați;



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

2. Faceți o pauză și țineți-vă respirația cât numărați până 5;
  3. Expirați ușor, pe nas sau pe gură, cât numărați până 5 (sau mai mult, dacă vă ia mai mult timp). Asigurați-vă că ați expirat tot aerul.
  4. După ce ați expirat complet, respirați normal de două ori, apoi repetați pașii de la 1 la 3;
  5. Continuați exercițiul vreme de cel puțin 3 până la 5 minute.
  6. Opțional: de fiecare dată când expirați, vă puteți repeta cuvinte care să vă ajute la relaxare: „Relaxează-te”, „Calmează-te”, „Liniștește-te”. În acest timp, lăsați-vă tot corpul să se relaxeze. Dacă faceți același lucru de fiecare dată când exersați, în cele din urmă, simpla rostire a cuvântului respectiv vă va induce o stare de relaxare.
- Important de practicat: exersați respirația care liniștește vreme de 5 sau 10 minute de două ori pe zi vreme de cel puțin două săptămâni. Dacă este posibil, faceți exercițiile la aceeași oră din zi, astfel încât acestea să devină o obișnuință. Cu ajutorul acestor exerciții, veți învăța să anulați reacțiile fiziologice care duc la anxietate și la panică.

### Exercitiu practic : *“Calmeaza mintea – sa ne imaginam ca”*

Din momentul în care ne trezim până când adormim, suntem prinși într-o agitație mentală aproape constantă. Anxietatea poate accelera această senzație, astfel încât simțim că mintea noastră este într-o continuă cursă a gândurilor.



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Imaginile reprezintă una dintre modalitățile prin care gândurile noastre prind formă. Imaginile mentale pe care le vizualizăm pot să ne afecteze serios comportamentul său dispoziția, fără ține cont de voința conștientă, deliberată. Dacă

suferim de anxietate, riscăm să ne imaginăm că ne aflăm în situații care ne sperie sau să dăm naștere unor scene mentale care ne tulbură.

Astfel, reprezentarea mentală ghidată este o metodă prin care folosim în mod deliberat imaginile mentale pentru a modifica modul în care ne comportăm, în care simțim și chiar starea psihologică interioară. Se pot crea vizualizări în mod conștient sau impresii senzoriale mentale ca o măsură de prevenire a anxietății. Reprezentarea mentală ghidată presupune să închidem ochii și să ne imaginăm un scenariu liniștitor. Adoptând acest rol nou într-un film mental menit a induce starea de calm mai degrabă decât cea de suspans, efectul va fi acela de reducere a simptomelor anxietății. Mai jos sunt două exemple de reprezentare mentală ghidată care pot fi folosite pentru relaxarea minții atunci când suntem încordați sau îngrijorați sau dacă gândurile noastre au un ritm prea alert. Secretul folosirii cu succes a reprezentării mentale ghidate este exersarea acesteia numai atunci când avem corpul relaxat.

Asadar, exercitiul incepe asa:

1. Așezați-vă într-o poziție confortabilă, îndepărtați orice obstacol și sprijiniți-vă capul pe ceva.

## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

2. Asigurați-vă că mediul este liniștit și nu există nicio modalitate de distragere.

3. Alocați-vă un timp pentru relaxare înainte de a începe un exercițiu de reprezentare mentală ghidată.

### 4. O reprezentare mentală ghidată pe plajă

Coborâți o scară lungă, din lemn, spre o plajă întinsă și foarte frumoasă. Pare aproape pustie și se întinde în depărtare cât vezi cu ochii. Nisipul este foarte fin și ușor... pare aproape alb. Pășiți cu picioarele goale și nisipul vă pătrunde printre degete. E atât de plăcut să te plimbi pe această plajă minunată. Zgomotul valurilor este atât de liniștitor, încât vă puteți elibera de tot ce vă ocupă mintea. Priviți cum valurile se retrag și revin.... înaintează ușor... spărgându-se unul de celălalt... și apoi în - torcându-se încet, din nou. Oceanul însuși are o nuanță de albastru foarte frumoasă, vă relaxați numai privind-o. Priviți oceanul până la linia orizontului, urmărind cum această se îndoie ușor, urmând curbura Pământului. În timp ce priviți depărtare, vedeți plutind o barcă de mici dimensiuni, cu pânze. Toate acestea vă ajută să vă detașați și să vă relaxați și mai mult. Continuând plimbarea pe plajă, conștientizați mirosul proaspăt și sărat al aerului de mare. Inspirați adânc... expirați... și vă simțiți foarte înprospătat și mult mai relaxat. Deasupra, doi pescăruși se îndreaptă în zbor spre ocean. Imaginea acestora în timp ce planează în bătaia brizei este foarte grațioasă.. Vă imaginați cum v-ați simți dacă ați putea zbura. Sunteți cufundat într-o stare de relaxare profundă în timp ce



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

continuați plimbarea pe plajă. Simțiți cum briza mării vă mângâie ușor obrazul și cum căldura soarelui de deasupra vă încălzește gâtul și umerii. Senzația caldă, lichidă a soarelui vă calmează și mai mult.. și vă bucurați deplin de vederea plajei. E o zi

minunată. Deodată, vedeți un șezlong care pare extrem de comod.. și, când ajungeți la el, vă așezați pe spate. Stând lungit în acest șezlong confortabil, vă liniștiți și vă relaxați din ce în ce mai mult. Puteți să închideți ochii și să ascultați doar zgomotul valurilor care se sparg de mal. Iar sunetul cadențat al valurilor vă poartă și mai adânc într-o stare deplină de liniște și pace.

5. La încheierea exercițiului de reprezentare mentală dată, reveniți la starea mentală obișnuită cu următoarele afirmații: „Acum puteți reveni treptat la o stare mentală de veghe, de deșteptare. Fiți atent în timp ce număr de la unu la cinci. Când ajungeți la cinci, puteți deschide ochii și să vă simțiți vii, alerti și împrăștiți.

### **Exercitiu practic : “Muzica linistitoare”**

Muzica este adeseori numită limbajul sufletului. Pare să atingă ceva în adâncul sufletului nostru. Poate să vă ducă în spații din interiorul dumneavoastră dincolo de neliniște și griji. Muzica relaxantă vă poate ajuta să găsiți o zonă de seninătate în sine în care nu pot pătrunde stresul și problemele din viața cotidiană. Puteți asculta muzică atunci când conduceți, ca sunet de fundal atunci când munciți sau pentru relaxare.



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

Muzica este una dintre metodele cele mai puternice și mai apreciate de-a lungul timpului de a învinge anxietatea și grijile. Dacă folosiți muzica pentru a vă potoli neliniștea selectați piese care sunt cu adevărat relaxante, nu pe cele care vă stimulează sau care vă trezesc amintiri încărcate de emoție.

**Observatie importantă: Oamenii care suferă de anxietate sunt, în mod special, predispuși la un dialog negativ cu ei înșiși.** Anxietatea poate fi foarte ușor generată prin repetarea constantă a unor expresii care încep cu „Și dacă...”. Stările de anxietate pe care le experimentăm înainte de a ne confrunța cu o situație dificilă se datorează acestui „și dacă”. Atunci când decidem să evităm în totalitate o anumită situație, asta se întâmplă, probabil, din cauza întrebărilor pe care ni le auto adresăm, de tipul: „și dacă intru în panică?”, „și dacă nu voi face față situației?”, „Ce vor crede ceilalți dacă îmi simt starea de anxietate?”. Când avem tendința de a gândi pe principiul „și dacă...”, trebuie să facem primul pas spre a începe să controlăm situația. Adevărata schimbare are loc când începem să oprim și să înlocuim gândurile negative cu unele pozitive, care ne susțin și ne întăresc capacitatea de a face față situației. Spre exemplu, ne putem autosugestiona astfel: „și ce dacă”, „Astea sunt doar gânduri”, „Sunt doar gânduri de panică” sau „Voi face față situației”.

**Exercițiu practic: “Blocarea gândurilor negative”**



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

1. Dacă sunteți singur și vreți să întrerupeți un lanț de gânduri care vă provoacă îngrijorare, strigați tare, puternic și brusc: „Gata!”, „Stop!” sau „Ieși afară!” Nu uitați că ceea ce urmăriți este întreruperea spiralei grijiilor. Dacă nu sunteți singur, strigați numai în gând, imaginându-vă un semn uriaș pe care scrie STOP.

2. Repetați pasul 1 de câteva ori, dacă este necesar.

3. De fiecare dată când se întorc gândurile pline de temeri, repetați comanda verbală cu putere. După ce reușiți să potoliți îngrijorarea strigând comanda de câteva ori, încercați să vă întrerupeți gândurile nedorite folosind tonul obișnuit. În cele din urmă, dacă repetați suficient de mult, veți putea opri gândurile nedorite cu o comandă șoptită sau spusă foarte încet.

4. După ce ați reușit să întrerupeți șirul gândurilor negative repetându-vă de câteva ori comanda de oprire, continuați cu gândurile ajutatoare, de genul:

- Indiferent ce se întâmplă, va fi bine.
- Pot face față acestor simptome sau stări.
- Indiferent ce voi face, îmi voi da toată silința.
- Pot să mă relaxez și să las senzația să treacă de la sine.
- Sunt mândru că sunt dispus să-mi înfrunt frica de ..
- Vreau să mă simt bine acum.





## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

- E doar descărcare de adrenalină - va trece în câteva minute.
- Există mereu o modalitate de a mă retrage din această situație dacă trebuie.
- Va trece în curând.
- Sunt doar niște gânduri - nu este realitate.
- Este doar o stare de neliniște - nu o voi lăsa să mă afecteze
- Această stare nu-mi face rău, chiar dacă nu e plăcută.
- Nu e niciun pericol real.
- Nu trebuie să las aceste sentimente și senzații să mă opresc
- Pot continua să funcționez.

### Cateva ganduri de final

Afirmațiile ajutătoare pozitive și strategiile deja discutate pot să vă ajute să reduceți pe moment anxietatea. Afirmațiile pozitive sunt utile atât pe moment, cât și pe termen lung. Vă pot ajuta să vă schimbați modul de gândire care perpetuează anxietatea. Scopul acestora este să vă ajute să cultivați o atitudine mai constructivă și să vă dea mai multă putere în orice situație care duce la anxietate. În loc să fiți o victimă pasivă a acesteia,



## Să scoatem la lumină tot ce avem mai bun în noi!

psiholog Mirela Horumbă

[www.mirelahorumba.ro](http://www.mirelahorumba.ro)

3, 2, 1  
ACUM!

puteți cultiva în mod activ o atitudine de autocontrol. În loc să vă simțiți blocat în neputință sau copleșit de panică, frică sau îngrijorare, puteți cultiva o atitudine de încredere în sine și în capacitatea de a depăși anxietatea.