

LBRIS

We know
books

Your Anxiety Journal

Copyright © Michael O'Mara Books Limited 2023

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Design copertă: Stelian Bigan

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Birch, Amy

**Calmează-ți anxietatea: exerciții simple
pentru a-ți liniști mintea și a te elibera de stres /**

Amy Birch; trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. -

București: For You, 2025

ISBN 978-606-639-745-2

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

159.9

Amy Birch

Calmează-ți anxietatea

Exerciții simple
pentru a-ți liniști mintea
și a te elibera de stres

Ilustrată de Charlotte Pepper

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu



OBSERVĂ

Fiecare om experimentează anxietatea în felul propriu. Putem avea ingrediente similare, dar rețeta exactă va fi unică pentru tine. Analizarea rețetei tale îți oferă o perspectivă esențială nu numai asupra felului în care experimentezi anxietatea, ci și asupra modului în care te poți ajuta cel mai bine. Vei descoperi astfel ce funcționează pentru tine, ce nu funcționează și tipurile de strategii potrivite.



Când ne confruntăm cu dificultăți, încercăm adesea să trecem peste ele cât de bine putem; ne simțim ușurați când lupta a luat sfârșit și suntem fericiți să trecem mai departe. Este normal să vrem să depășim momentul, însă pierdem astfel ocazia de a învăța și de a face schimbări în viitor.

Tratează tema acestei secțiuni ca pe un exercițiu de adunare a datelor, înregistrând informații despre ce se întâmplă când sentimentele tale de anxietate cresc, cum se mențin și cum se diminuează. Poate că ți se pare un efort prea mare, mai ales dacă ai multe momente de anxietate în timpul zilei, dar îți trebuie numai o săptămână sau două pentru a aduna o cantitate semnificativă de date, iar recompensele vor merita!

Nu face acest exercițiu chiar în timp ce te afli în mijlocul situației, ci încearcă imediat după, odată ce ești mai relaxat, iar amintirile sunt încă proaspete.



We know
books

Situația: _____

Sentimentele: _____

Puterea: /10

Senzațiile fizice: _____

Gânduri și imagini: _____

Reacția: _____

Puterea: /10



Situația: _____

Sentimentele: _____

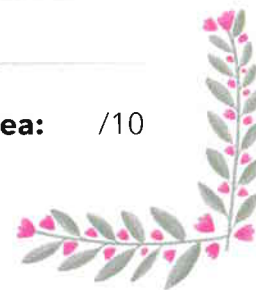
Puterea: /10

Senzațiile fizice: _____

Gânduri și imagini: _____

Reacția: _____

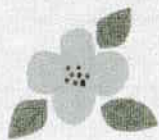
Puterea: /10



DĂ-LE O NOTĂ

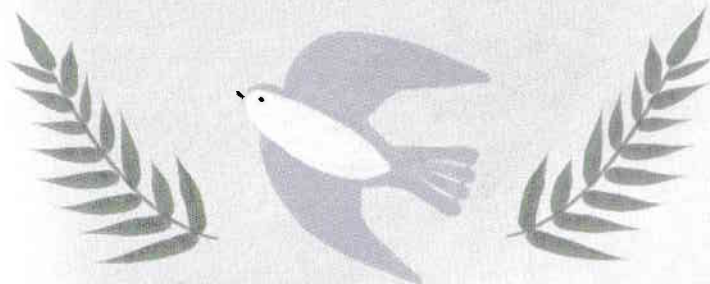
La fel cum fiecare dintre noi trăiește anxietatea în felul său, tot așa diferite tehnici vor fi mai mult sau mai puțin utile. O modalitate de a afla ce funcționează pentru tine este să îți evaluezi nivelul de anxietate înainte de a efectua tehnica sau exercițiul și apoi din nou imediat după aceea. Comparând nivelurile prin sistemul de clasificare din paginile următoare, vei observa cât de eficient este pentru tine exercițiul respectiv.

Ține cont de faptul că unele tehnici necesită exercițiu. Astfel, ceea ce la început poate fi doar o mică diferență va crește cu timpul grație repetării și exersării. De asemenea, vei descoperi că anumite tehnici sunt mai potrivite pentru anumite situații.



Mai întâi, stabilește-ți scala. În acest scop, amintește-ți un moment pe care l-ai evalua cu 10 din 10 în ceea ce privește anxietatea. Nu trebuie să rememorezi totul despre situația respectivă, ci doar să ți-o amintești și să-i dai un titlu bun, ceva de genul „Ziua examenului” sau „În avion”. Apoi, notează acest titlu în dreptul numărului 10 pe pagina 20.*

*** Dacă această amintire ți s-a părut dificilă sau destabilizantă, încearcă următorul exercițiu, „În siguranță”, pentru a reveni la siguranța prezentului.**





Situația: Când au început sentimentele de anxietate? Unde erai, ce făceai și cu cine erai?

Sentimentele: Cum te-ai simțit? Numește emoțiile.

Puterea: Cât de puternice au fost sentimentele? Notează-le de la 0 la 10 (detalii în secțiunea „Dă-le o notă”, de la pagina 16).

Senzațiile fizice: Ce ai simțit în corp? Este posibil să fi observat schimbări precum creșterea ritmului cardiac sau a celui respirator, tensiune în anumite părți ale corpului, transpirație, disconfort digestiv.

Gânduri și imagini: Ce gânduri sau imagini îți treceau prin minte?

Reacția: Ce ai făcut? Cum ai încercat să te descurci? Și cum te-ai simțit după ce ai făcut asta?

Puterea: Reacția ta ți-a influențat sentimentele? Notează-le din nou de la 0 la 10 și compară cu ierarhia anterioară.

Dacă te gândești la aceste întrebări de fiecare dată când anxietatea îți crește, vei avea o idee mai clară despre situațiile care ți-o declanșează și cum o resimți atât fizic, cât și psihic. De asemenea, vei începe să vezi cum anumite gânduri și imagini contribuie la menținerea sentimentelor anxioase. Mai important, vei putea reflecta asupra a ceea ce faci atunci când te simți anxios și în ce măsură aceste reacții te ajută.



Situația: _____

Sentimentele: _____

Puterea: /10

Senzațiile fizice: _____

Gânduri și imagini: _____

Reacția: _____

Puterea: /10



Situația: _____

Sentimentele: _____

Puterea: /10

Senzațiile fizice: _____

Gânduri și imagini: _____

Reacția: _____

Puterea: /10

