



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”

Notă introductivă:

La unele dintre activitățile tale favorite s-ar putea să le fi trecut vremea pentru că acum ai alte preferințe – poți nota în tabelul de mai jos din ambele categorii: bucurii vechi și bucurii noi. În tabloul depresiv, activitățile care de obicei erau realizate cu plăcere în trecut nu vor produce același nivel de plăcere și acum și este posibil să nici nu îți vină în minte altele noi și atractive. În acest caz notează în tabelul de mai jos câteva idei de activități care ți se par mai ușor de realizat și care gândești că ar putea să îți producă o stare de bine sau de mai puțin rău în condițiile potrivite.

<i>Activitatea</i>	<i>Cum m-am simțit înainte de a o face</i>	<i>Cum mă simt după ce am făcut-o</i>	<i>Ce am observat la mine pe parcursul acestei activități</i>



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”

ORARUL SĂPTĂMÂNAL AL FAMILIEI NOASTRE

Fiecare membru al familiei își alege o culoare cu care va scrie în tabel. Colorează unul dintre cadranele de mai jos cu culoarea ta preferată și scrie-ți numele înăuntru.

	Andrei	Maria	Ioana	George	Activități împreună	
--	--------	-------	-------	--------	---------------------	--

Apoi în orarul de mai jos fă un cerculeț cu culoarea ta de săptămâna asta la ziua și intervalul ales și scrie în el care e planul tău ca să știe și ceilalți când vei fi plecat(ă) și unde, când ai nevoie să fii singur(ă), când ești ocupat cu ceva personal, când faci o activitate la care accepți companie. Pe fiecare cadran trebuie să aibă loc toți membrii familiei, așa că scrie mic sau măriți tabelul ca să fie loc pentru toată lumea. Nu e necesar să completați tot tabelul. E ok să vă răzgândiți – ar fi utilă o tablă albă.

Exemplu:

<i>interval</i>	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
Seara 17-22	18-20 La înot 18-19 Gătesc					Noi, copiii, suntem la bunici	
	19-20 Grădinăresc		19-21 Citesc	18-19 Reuniune de familie!	20-22 Mă uit la un film	toată ziua. Părinții stau acasă.	

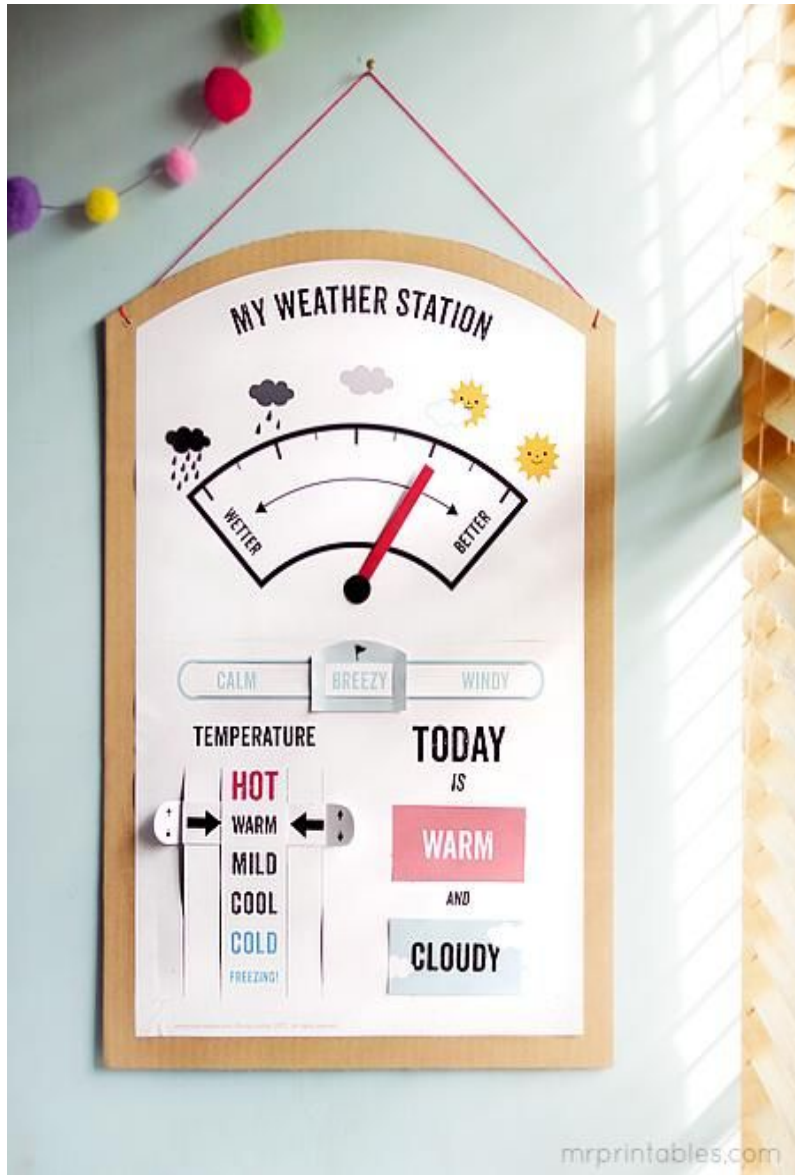


PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”

<i>interval</i>	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
Dimi- neața 7-12							
Prânz și după 12-17							
Seara 17-22							
Târziu							



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”



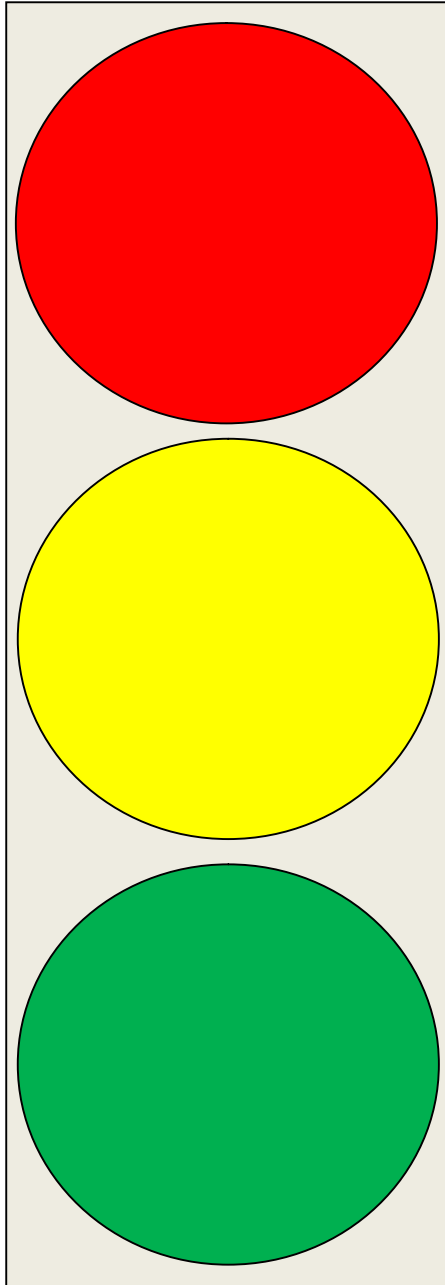
CUM SĂ CONSTRUIEȘTI O STAȚIE DE METEOROLOGIE SUFLETEASCĂ

O stație meteo-sufletească proprie îți permite să arăți celor din familie în ce dispoziție ești în fiecare zi. Proiectul este ușor de realizat. Ai nevoie de: o coală mare de hârtie (sau două mai mici alipite), niște culori, niște cartonașe, foarfece și un model obișnuit de stație meteo, cum ar fi acesta.

În loc de **temperaturile** obișnuite, de la cald la rece putem să trecem tipurile de emoții. Care emoții ne fac să ne încălzim: furia, rușinea. Dar care emoții se potrivesc în extrema rece: tristețea, frica. Cele pozitive pot să fie plasate în zona de mijloc, pentru că sunt plăcute, ca vremea nici prea caldă nici prea rece. Continuumul care arată **viteza vântului** va indica pe stația meteo sufletească intensitatea energiei pe care o putem simți, de la calm spre agitat. **Norii** indică prin culorile lor tipurile de gânduri care ne populează mintea: negre, gri, albe sau de nici un fel (senin). Prin tipurile de **precipitații** putem arăta cum ne evaluăm comportamentul potențial: zăpada (*protectiv*), grindină (*distructiv*), ploaie (*productiv*). În sfârșit, un set de cartonașe specifice pot să indice **recomandările** pentru cei ce se apropie de noi la *vremea* respectivă, când se combină toate acele stări în interiorul nostru.



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”



SEMAFORUL COMPORTAMENTAL este un tip de activitate pentru încetinirea reacțiilor emoționale bruște sau intense, acelea despre care se spune că sunt cu „cumpătul pierdut” și reintroducerea gândirii în proces prin câțiva pași simpli.

STOP / IA O PAUZĂ

- 1) RESPIRĂ, RELAXEAZĂ-TE – TE VEI CONCENTRA MAI BINE ASTFEL**
- 2) ÎNCEARCĂ SĂ ÎNȚELEGI ȘI MOTIVELE CELUILALT ȘI MIZA FIECĂRUIA**

GÂNDEȘTE-TE

- 1) CE SIMȚI? CE GÂNDEȘTI? DEFINEȘTE PROBLEMA**
- 2) ARTICULEAZĂ-ȚI SCURT ȘI CLAR ÎN MINTE CE DOREȘTI SĂ OBȚII**
- 3) AI VREO ȘANSĂ PRIN CEEA CE ÎȚI VINE SĂ FACI?**
- 4) CE ÎNSEAMNĂ ÎN ACEST CAZ O STRATEGIE CONSTRUITĂ ÎMPREUNĂ?**

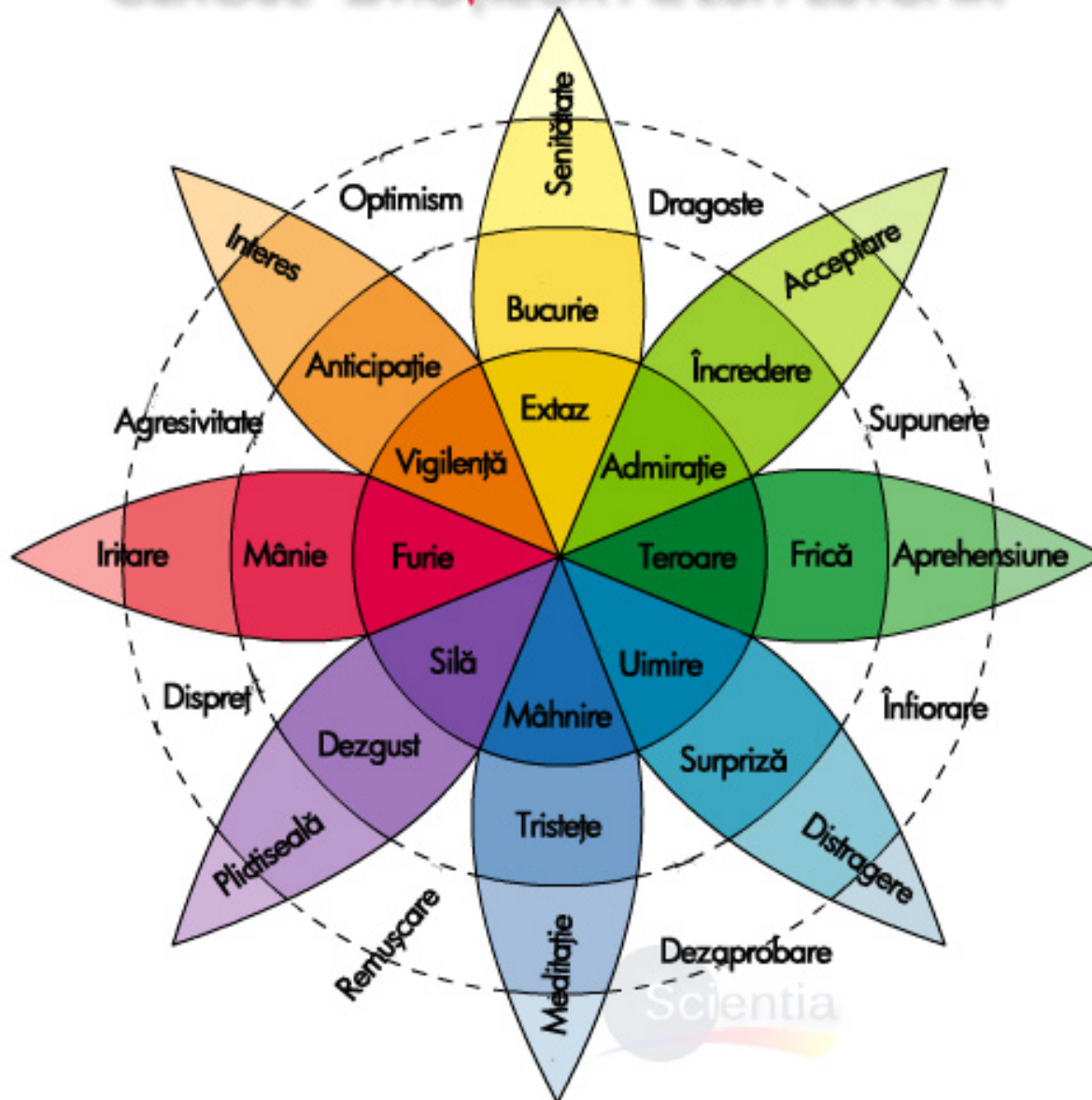
DECIDE

- 1) CERE INFORMAȚIILE DE CARE AI NEVOIE**
- 2) SOLICITĂ UN SFAT, O ÎNCURAJARE, O PĂRERERE CONTRARĂ**
- 3) HOTĂRĂȘTE-TE ÎN CEEA CE TE PRIVEȘTE**



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”

“CERCUL” EMOȚIILOR AL LUI PLUTCHIK



Emoțiile primare: furie, anticipație, bucurie, încredere, frică, surpriză, tristețe și dezgust.

Opusurile fiecărei emoții primare sunt la polul opus: bucuria și tristețea sunt opuse, frica și furia, anticiparea și surpriza, sila și admirația, vigilența și uimirea, dezgustul și încrederea, etc.

Combinatii: emoțiile fără culoare reprezintă un sentiment care se formează din cele două trăiri de o parte și de alta. De exemplu, combinația de bucurie și anticipație este optimismul. Bucuria și încrederea formează iubirea, etc.

Intensitatea este reprezentată prin intensitatea culorii, de la mijloc spre exteriorul cercului.

Robert Plutchik (1988)



PRESCRIE-ȚI UN TRATAMENT REGULAT CU „STARE DE BINE”

BINE AI VENIT ACASĂ

<i>Poză cu mama</i>	<i>Poză cu tata</i>	<i>Poză cu fiica</i>	<i>Poză cu fiul</i>
---------------------	---------------------	----------------------	---------------------

CUM TE SIMȚI AZI ȘI ÎN CE DISPOZIȚIE EȘTI?

--	--	--	--