

SANTE MANTAL DEKLARASYON SOU OTO-ASISTANS

Deklarasyon sou oto-asistans kapab yon bon fason pou konbat panse negatif, bati konfyans nan tèt ou, epi raple tèt ou ke ou ka jere moman difisil. Yo ede ou sispann ak panse ki fè ou santi ou enkyete epi ranplase yo ak panse ki pi reyalis, kalm, epi ki pi ankourajan. Lè ou pratike panse pozitif sa yo, sèvo ou aktyèlman aprann nouvo abitud avèk tan, menm jan ak antrene yon misk.



LÈ M FÈ FAS AK
LAPERÈZ
MWEN YO,
MWEN KA
SIMONTE YO

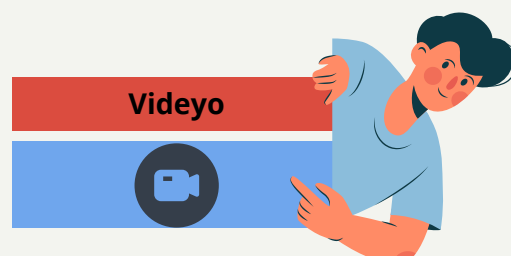
SA PA VO
LAPENN
POU W
FACHE

ETAP PA
ETAP
JISKASKE
W FINI



Li pi itil pou kreye pwòp deklarasyon pozitif ou yo nan moman ou bezwen yo. Yon bon kote pou kòmanse se panse a yon sitiyasyon ki sanble difisil pou ou. Apre sa, vini ak yon deklarasyon pozitif ki ka ede w fè fas ak defi sa a. Asire w ke afimasyon w lan pèsone, ekri nan tan prezan, epi sa ki pi enpòtan, pozitif. Eseye fè li dou men fò, tankou yon vwa amikal nan tèt ou k ap ankouraje w.

Gade videyo sa a ki eksplike teknik sa a:



Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-asistans, vizite Sant Resous pou Timoun San Akonpayman nou yo nan ucresourcecenter.org.

SANTE MANTAL

EGZANP DEKLARASYON OTO-ASISTANS

1. Pou enkyetid:

- Santiman sa a pa konfòtab, men mwen ka sipòte li.
- Mwen ka santi m enkyè epi toujou jere sitiyaasyon sa a.
- Sa yo se jis panse, yo pa reyalyite.



2. Pou Lè Ou Santi Laperèz:

- Mwen te deja fè sa anvan, kidonk mwen ka fè l ankò.
- M ap rekonesan dèske m te fè sa, yon fwa sa fini.
- Lè m fè fas ak laperèz mwen yo, mwen ka simonte yo.



3. Pou Lè Ou Santi Ou Fatige (Twòp Chaj Mantal):

- Rete konsantre nan prezan an. Kisa mwen bezwen fè kounye a?
- Pazapa, jiskaske mwen fini.
- Mwen pa bezwen elimine estrès; mwen jis bezwen kontwole li.



4. Pou fobi yo:

- Mwen ka toujou retire tèt mwen nan sitiyaasyon sa a si mwen vle.
- M ap respire pwofondeman epi m ap pran tan m.
- Santiman sa a se jis adrenalin. Li pral pase nan kèk minit.



5. Pou Lè Ou Santi Panik:

- M ap kite kò m travèse sitiyaasyon sa a.
- Mwen te deja siviv atak panik anvan, e m ap siviv sa a tou.
- Pa gen anyen serye ki pral rive.



6. Pou Lè Ou Santi Doulè:

- Yon pa alafwa; Mwen ka jere sa.
- Mwen bezwen konsantre sou aspè pozitif yo.
- Kèlkeswa jan sa vin mal, mwen ka fè sa.



7. Pou Jere Kòlè:

- Moun yo pa kont mwen; yo an favè pwòp tèt yo.
- M ap respire dousman jiskaske mwen konnen sa pou m fè.
- Li pa vo lapenn pou nou fache.

Enfòmasyon ki nan feyè sa a baze sou Kat Deklarasyon sou koman pou w adapte w ak Byennèt Mantal.

Si w enterese pou aprann plis bagay sou diferan estrateji oto-asistans, vizite Sant Resous pou Timoun San Akonpayman nou yo nan ucresourcecenter.org.