

# Nawigacja w kryzysie (podsumowanie)

Marysia, Kasia,  
Karolina

:-)



# Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?

Akceptujmy to co czujemy. Nie ma złych emocji. Uczucia są dla nas informacją.

Panujmy nad emocjami. Nie możemy pozwolić żeby emocje nami kierowały. Musimy znaleźć jakiś sposób, żeby emocje nas nie przerosły.

Bądźmy czujni, słuchajmy naszych uczuć, np. Gdy czujemy złość, opanowujemy się, a nie nakręcamy się jeszcze bardziej.

Odpuśćmy sobie i innym. Jeżeli możemy coś zmienić na lepsze, zrobmy to, a jeśli nie, po prostu odpuśćmy to sobie.

Szukajmy wsparcia wśród innych, może to być wychowawca, rodzic, przyjaciółka... Nie zawsze można liczyć na bliskich, za to na Boga możemy zawsze liczyć. Wiara jest naszym najszczęśliwszym i najpewniejszym wsparciem.

Patrzmy w przyszłość. Każdy z nas ma jakieś marzenia, jakieś cele, dążymy do nich.

Szukajmy plusów i dobrych rzeczy w różnych trudnych sytuacjach. Szukajmy pozytywów.

Wyjdźmy naprzeciw. Nie wszystko jest takie złe, jak nam się wydaje. W ciężkich chwilach bądźmy mili dla innych, rozjaśnijmy małymi, dobrymi uczynkami ciężkie chwile.

**Dziękujemy za uwagę!**

