

راهکار جالب برای مدیریت اضطراب

زمانی که در کار خود با چالش مواجه می‌شوید، شاید احساس کنید که کنترل احساسات و افکار خود را از دست داده‌اید.



زمانی که در کار خود با چالش مواجه می‌شوید، شاید احساس کنید که کنترل احساسات و افکار خود را از دست داده‌اید.

برای اینکه خوشبین باقی بمانید، ذهن خود را نظم ببخشید تا از افکار بدبینانه خالی شود و از لغزش در سراشیبی سوالی آنچه می‌شود؛ اگر نجات پیدا کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان، اضطراب در واقع ترس از آینده است. به خودتان یادآوری کنید که چه می‌شود اگر در حال حاضر رخ نداده است.

این تنها یک تئوری است. پس بر آنچه که در حال حاضر می‌توانید کنترل کنید، تمرکز کنید. هر فکر دانه‌ای است که شما برای برنامه‌ریزی نوع نگرش و در نتیجه نوع رفتارتان، آن را می‌کارید.

برای اینکه نگرش خوبی داشته باشید، یاد بگیرید که ذهن‌تان را بر راه‌حل‌ها متمرکز کنید نه بر مشکلات.