



افکار منفی‌تان را بنویسید تا از شرشان خلاص شوید!

بعد از این‌که ریشه مشکلاتی که با افسردگی‌تان مرتبط می‌شوند را پیدا کردید، به افکار منفی‌ای فکر کنید که از آن‌ها استفاده می‌کنید تا افکار مثبت‌تان را خنثی کنید. حالا باید این افکار منفی را روی کاغذ بیاورید، تا بتوانید با هر کدام‌شان مقابله کنید.

بعد از این‌که ریشه مشکلاتی که با افسردگی‌تان مرتبط می‌شوند را پیدا کردید، به افکار منفی‌ای فکر کنید که از آن‌ها استفاده می‌کنید تا افکار مثبت‌تان را خنثی کنید. حالا باید این افکار منفی را روی کاغذ بیاورید، تا بتوانید با هر کدام‌شان مقابله کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سلام دکتر، وقتی افکار منفی‌تان را نوشتید، کاملاً آن‌ها را به‌خاطر داشته باشید، و مواقعی که احساس می‌کنید صدای آهسته‌ای در سرتان می‌خواهد افکار مثبت شما را از بین ببرد، مدام با خودتان همان نوشته‌ها را تکرار کنید و با افکار منفی مبارزه کنید.

با این کار به مرور زمان موفق می‌شوید که افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید و آن‌ها را از ذهن‌تان بیرون برانید. به نظر متخصصان، این نوشته‌های شخصی نباید بیش از حد از افکار منفی دور باشد یا حالتی داشته باشد که ذهن قبولش نکند. مثلاً اگر فکر منفی شما این است: «من الان خیلی افسرده‌ام»، نباید برای مقابله با آن به خودتان بگویید: «من الان واقعا خوشحالم»؛ بلکه باید جمله بهتری برای گفتن به خودتان انتخاب کنید، مثلاً بگویید: «همه زندگی‌ها پُر از فراز و نشیب است، و زندگی من هم مثل همه زندگی‌ها همین حالت را دارد».