



emocjonalny  
**FITNESS**

# „PONURY KWADRANS”, czyli sposób na lęk i niepokój!

Ta metoda, choć na pierwszy rzut oka, może wydawać się paradoksalna - działa! Wyznacz sobie czas na snucie ponurych scenariuszy i wyobrażanie sobie złych zakończeń. Postanów, że każdego dnia będziesz się martwić np. przez kwadrans.

## WAŻNE!

Dwie zasady, do których musisz się zastosować, aby ćwiczenie zadziałało:



Trzymaj się wyznaczonych 15 minut. Jeśli potem przyjdą Ci jeszcze do głowy destrukcyjne myśli, zauważ je i powiedz sobie: „Teraz nie będę o tym myśleć i marnować czasu”. Następnie odłóż je do następnego dnia, do kolejnego ponurego kwadransa.



Potraktuj codzienną sesję martwienia się jako obowiązek. Zmusz się do niego, nawet, gdy nie masz ochoty i nic nie przychodzi Ci do głowy.

Kiedy dojdiesz już do wprawy, ogranicz sobie czas martwienia się z 15 do 10, a potem do 5 minut dziennie. Przekonasz się, że liczba przerażających scenariuszy tworzonych przez Twój umysł zacznie maleć!