

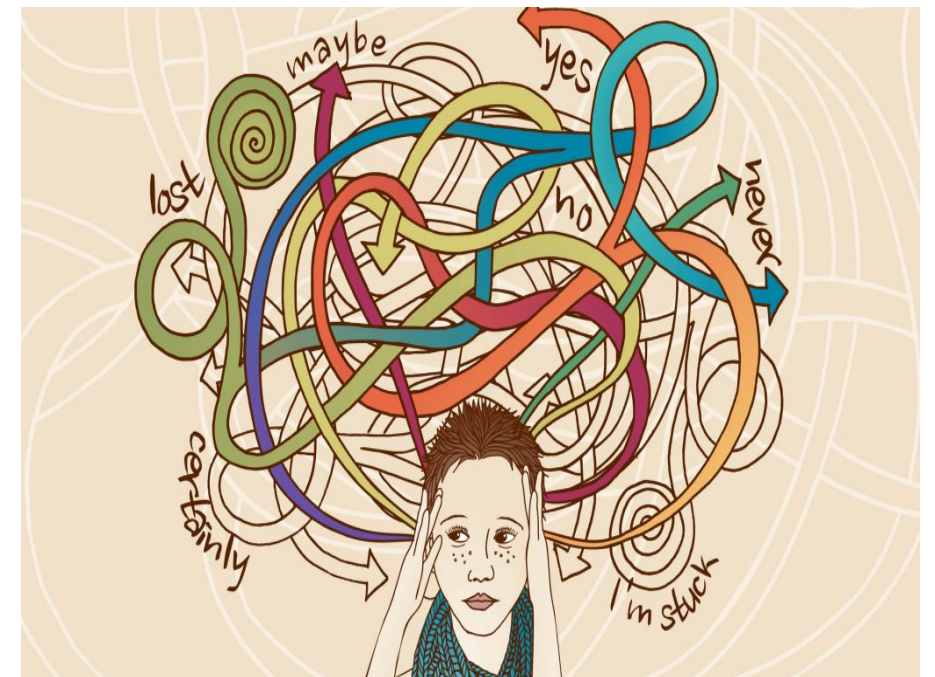
Min Guide til at Håndtere Coronavirus

Dr. Joel Manzano

Dra. María López



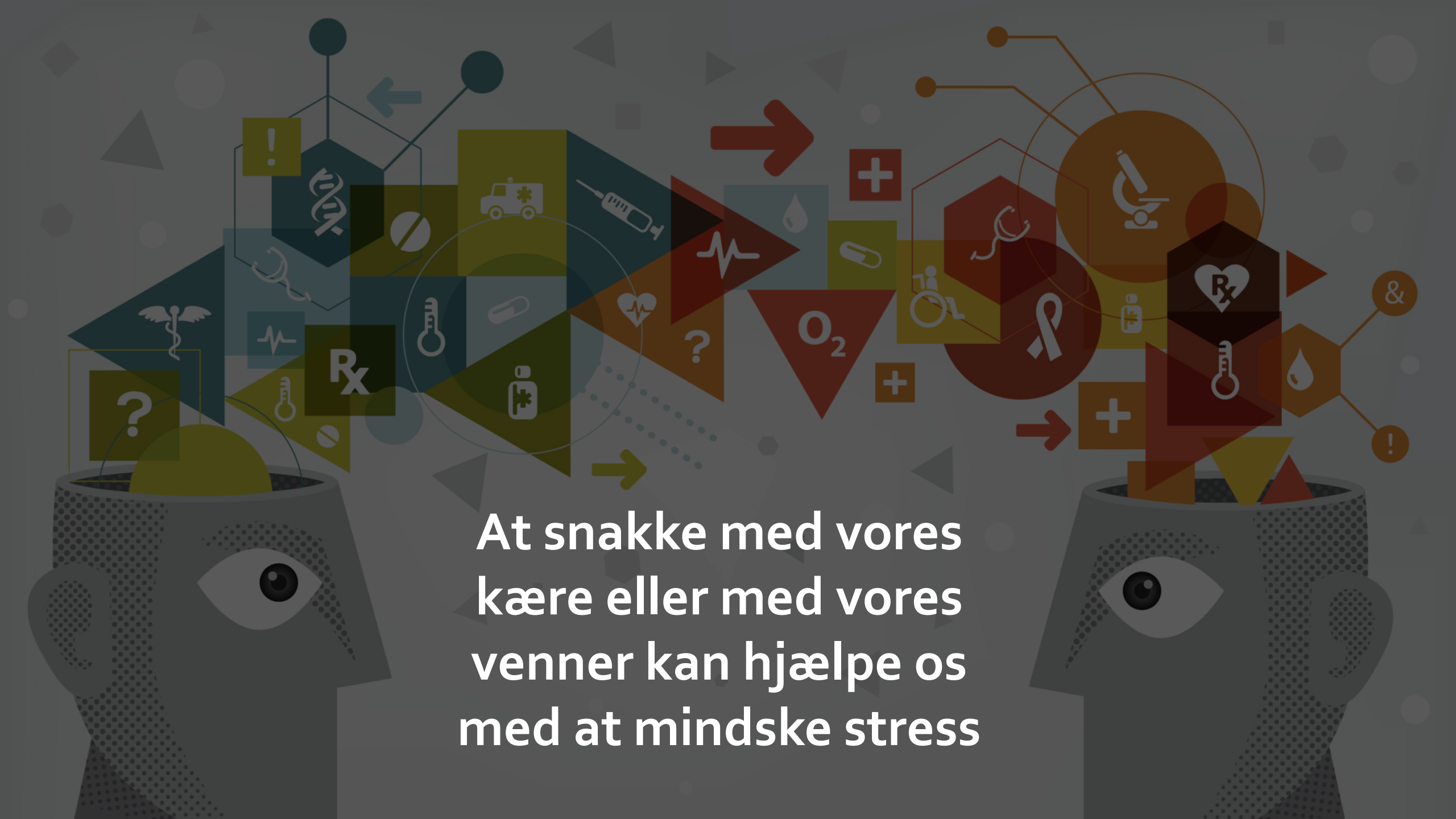
At nærme os vores følelser
med nysgerrighed
for at finde ud af, hvad de vil fortælle os
og lære os, er afgørende både for at
behandle os selv
med medfølelse
og kunne hjælpe os selv,
når vi har det svært.



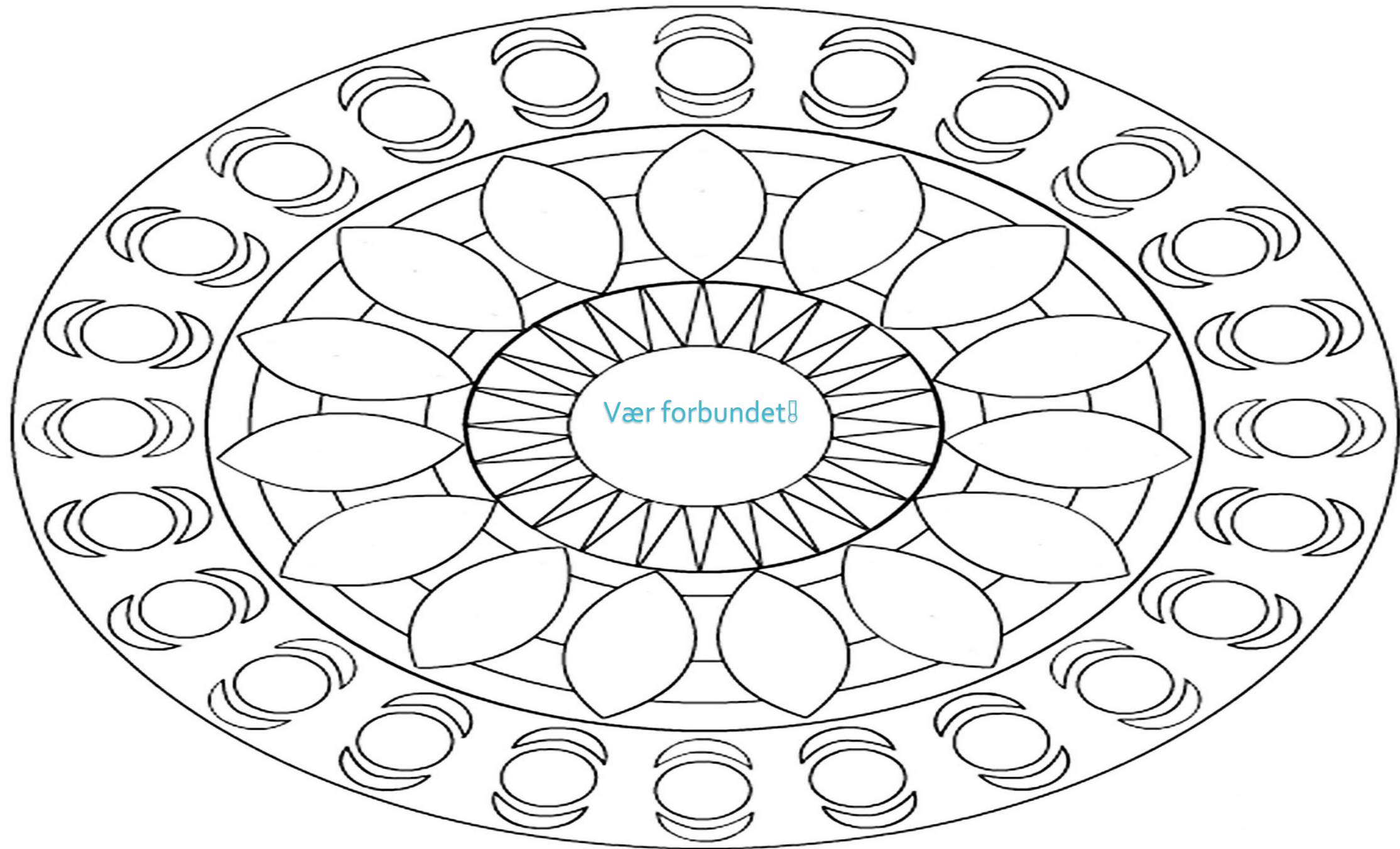
**Har du
bekymringer?**



**Vi kan bruge
farver til at
besøge vores
følelser for at
forstå de
historier, som de
fortæller os.**



At snakke med vores
kære eller med vores
venner kan hjælpe os
med at mindske stress



Vær forbundet!

Læg mærke til forvirrende tanker eller ideer, som kommer på besøg, fx: "Jeg kommer til at dø" "Det får aldrig en ende" "Det er det mest forfærdelige, jeg nogensinde har oplevet."

Hvad kan du gøre?

Læg mærke til – dine tanker.

Anerkend – anerkend de tanker, som kommer på besøg.

Nysgerrighed – tjek om dine tanker

er i balance og passer til situationen, og vær nysgerrig på den historie, som tankerne prøver at fortælle.

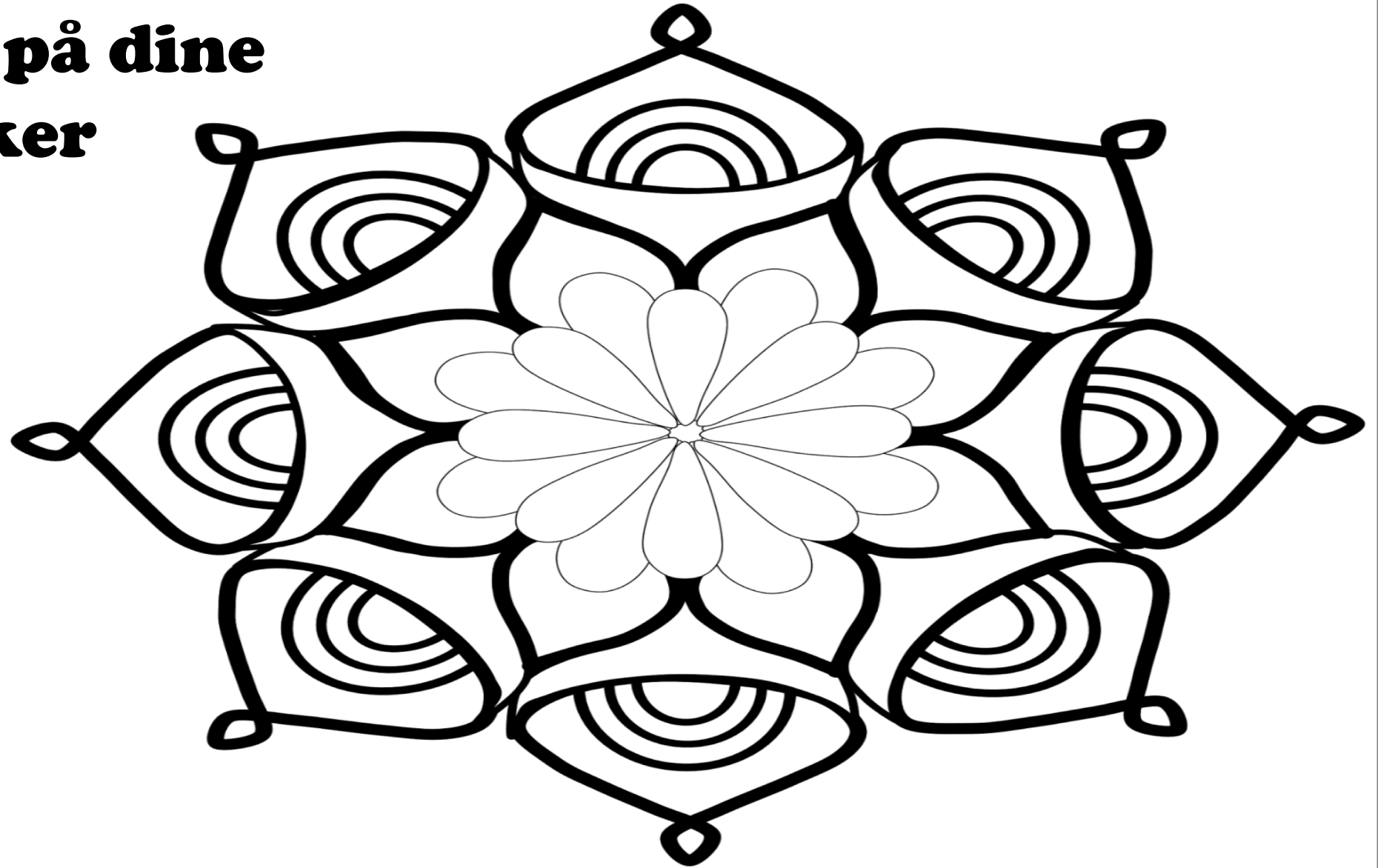
Accept – hør historien, tilbyd støtte til de tanker, som føles forvirrende, og tilbyd alternative tanker, som får dig til at føle dig rolig, og som du har kontrol over.

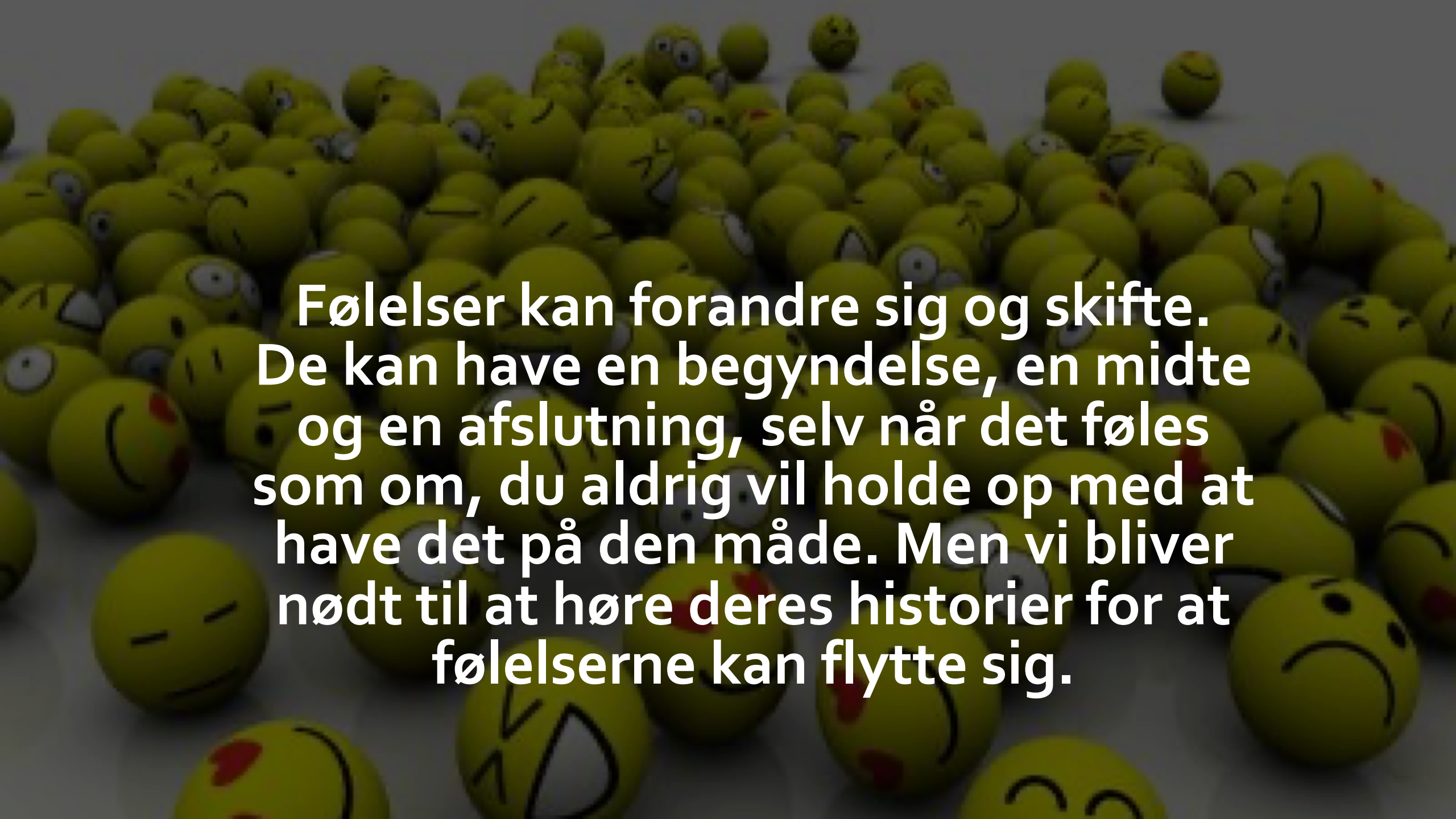


***Tankernes
Kraft***

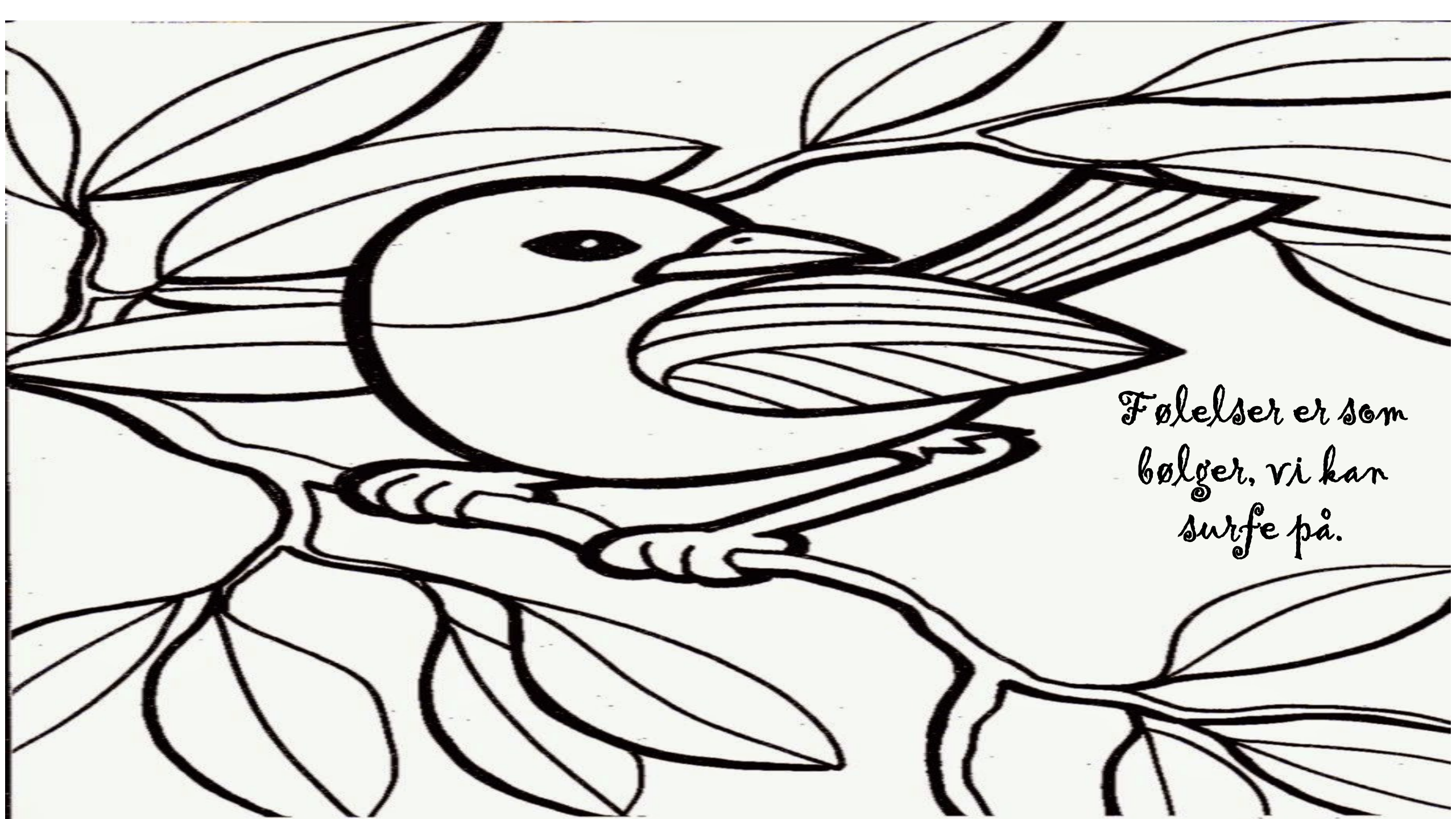
S.A.N.A.

**Tag vare på dine
tanker**





**Følelser kan forandre sig og skifte.
De kan have en begyndelse, en midte
og en afslutning, selv når det føles
som om, du aldrig vil holde op med at
have det på den måde. Men vi bliver
nødt til at høre deres historier for at
følelserne kan flytte sig.**



Følelser er som
bølger, vi kan
surfe på.

Træk vejret ... for at hjælpe vores følelser, tanker OG krop

Det virker
beroligende på
stress og angst

Lad os slappe af
sammen

At trække vejret hjælper vores krop til at slappe af, fordi vores krop også fortæller historier om vores tanker og følelser

**Bare tæk
vejret**

