

Mein Leitfaden zum Umgang mit dem Corona- Virus

Dr. Joel Manzano

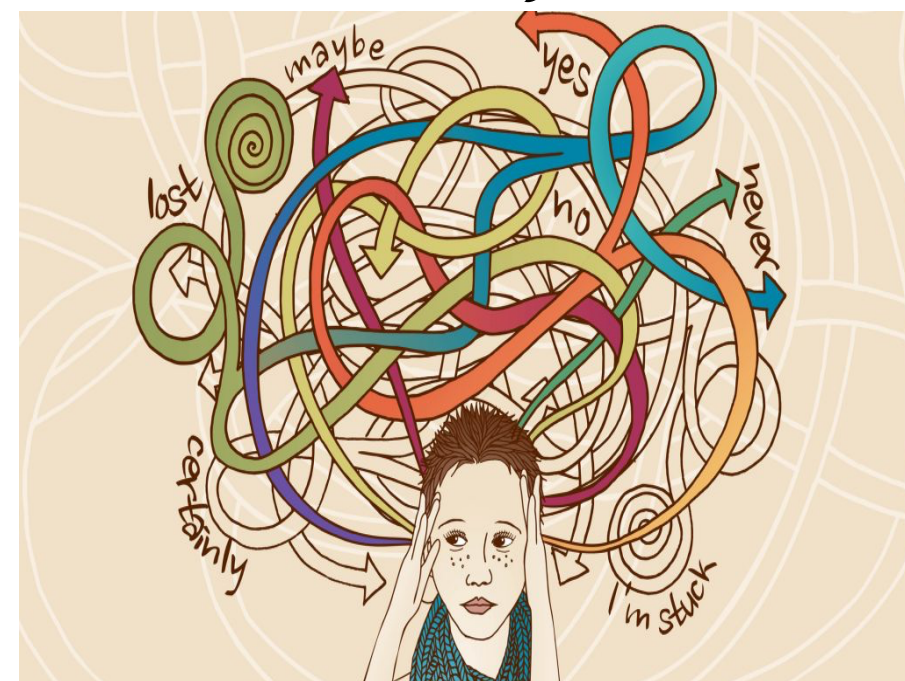
Dra. María López



*Unseren Gefühlen mit Neugier zu begegnen,
dafür, was sie uns zu sagen haben,
hilft uns selbst, uns mit Mitgefühl zu
behandeln und zu uns zu kommen, wenn wir
gestresst sind.*



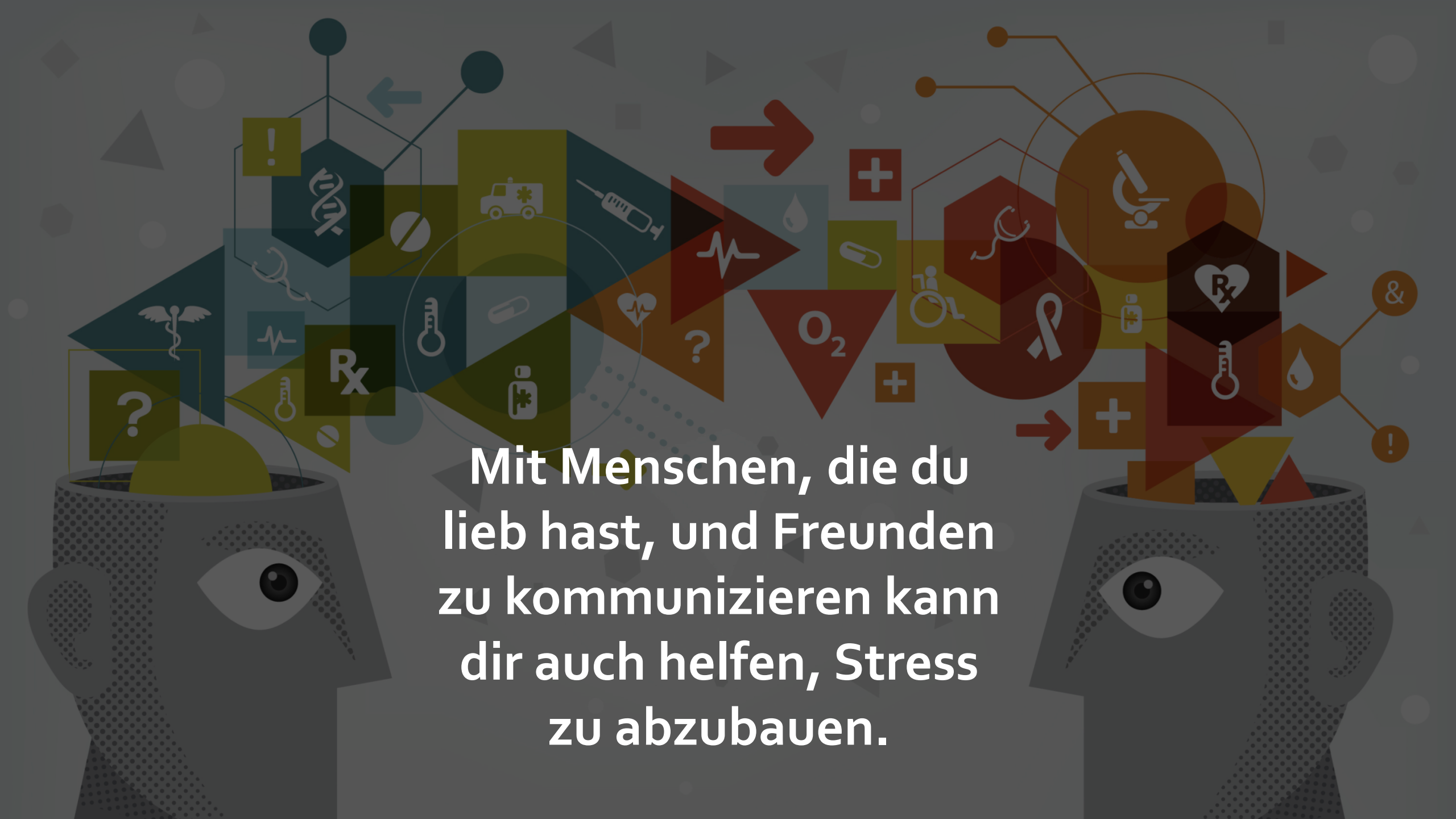
Beruhige deinen Geist und deinen Körper



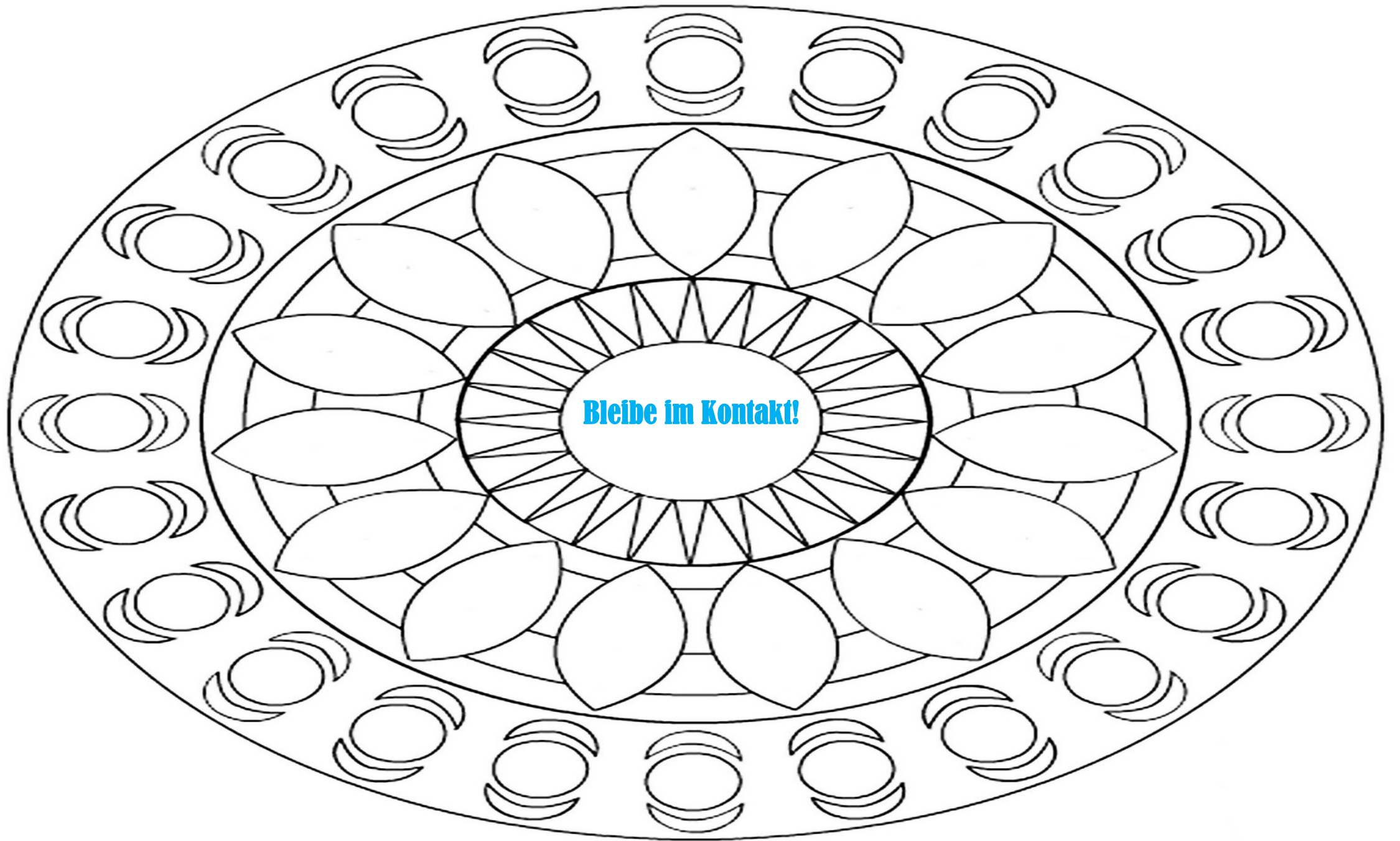
**Machst du dir viele
Gedanken und Sorgen?**



**Beim Ausmalen
können wir
diese Gefühle
kennenlernen
und verstehen,
was sie uns
sagen wollen**



**Mit Menschen, die du
lieb hast, und Freunden
zu kommunizieren kann
dir auch helfen, Stress
zu abzubauen.**



Bleibe im Kontakt!

Achte darauf, wenn verwirrende Gedanken auftauchen, wie: „Ich werde sterben“, „Das wird nie aufhören“ oder „Das ist das Schlimmste, was ich je erlebt habe“.

Was kann ich tun?

Bemerke - deine Gedanken.

Würdigen – würdige die Gedanken, die du hast.

Neugier – prüfe, ob deine Gedanken ausgewogen sind und zur Situation passen und sei neugierig, welche Geschichte sie dir erzählen wollen.

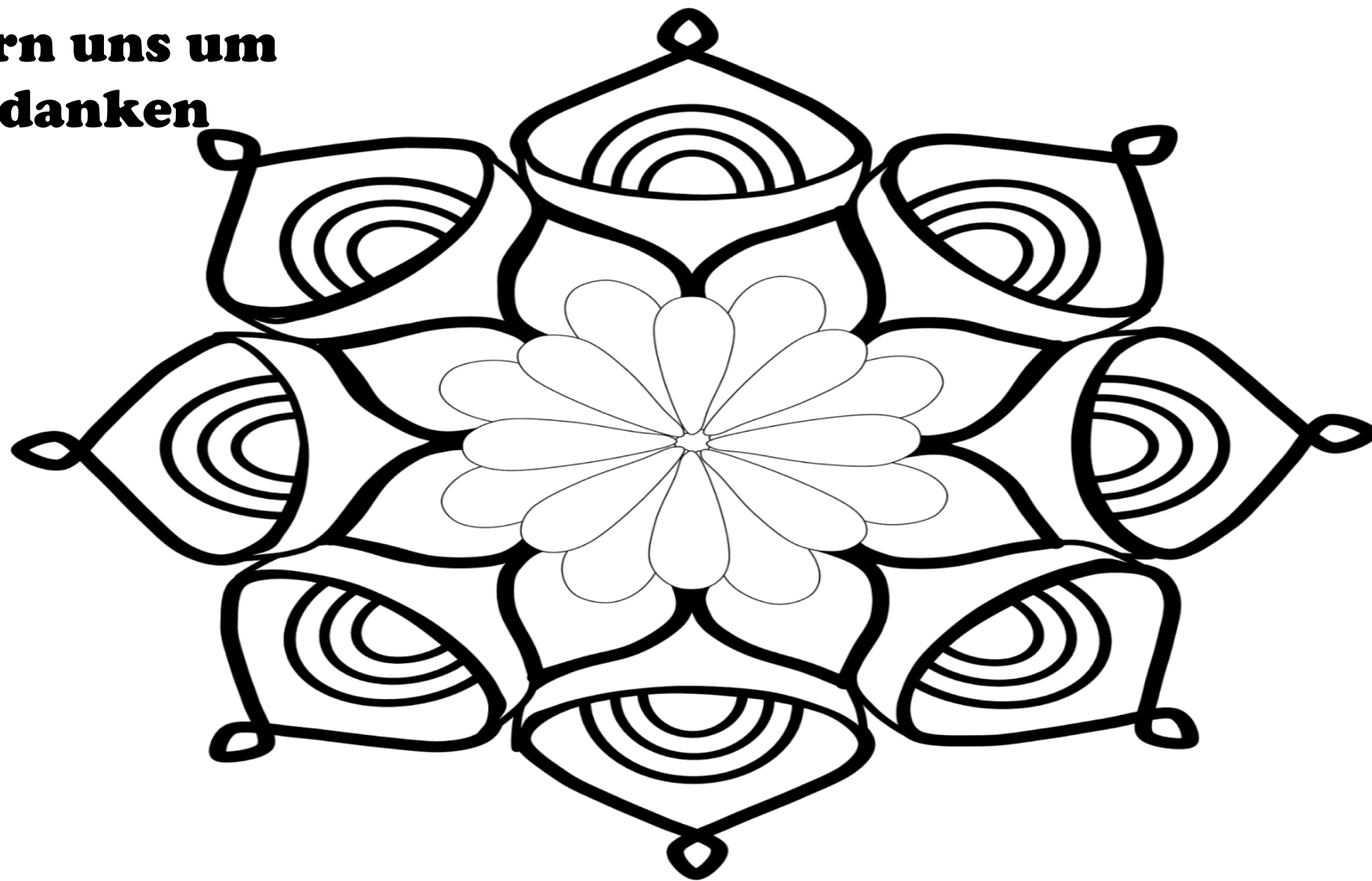
Akzeptanz – höre die Geschichte, biete den Gedanken, die sich verwirrt anfühlen, Unterstützung und alternative Gedanken an, die dich beruhigen und über die du Kontrolle hast.

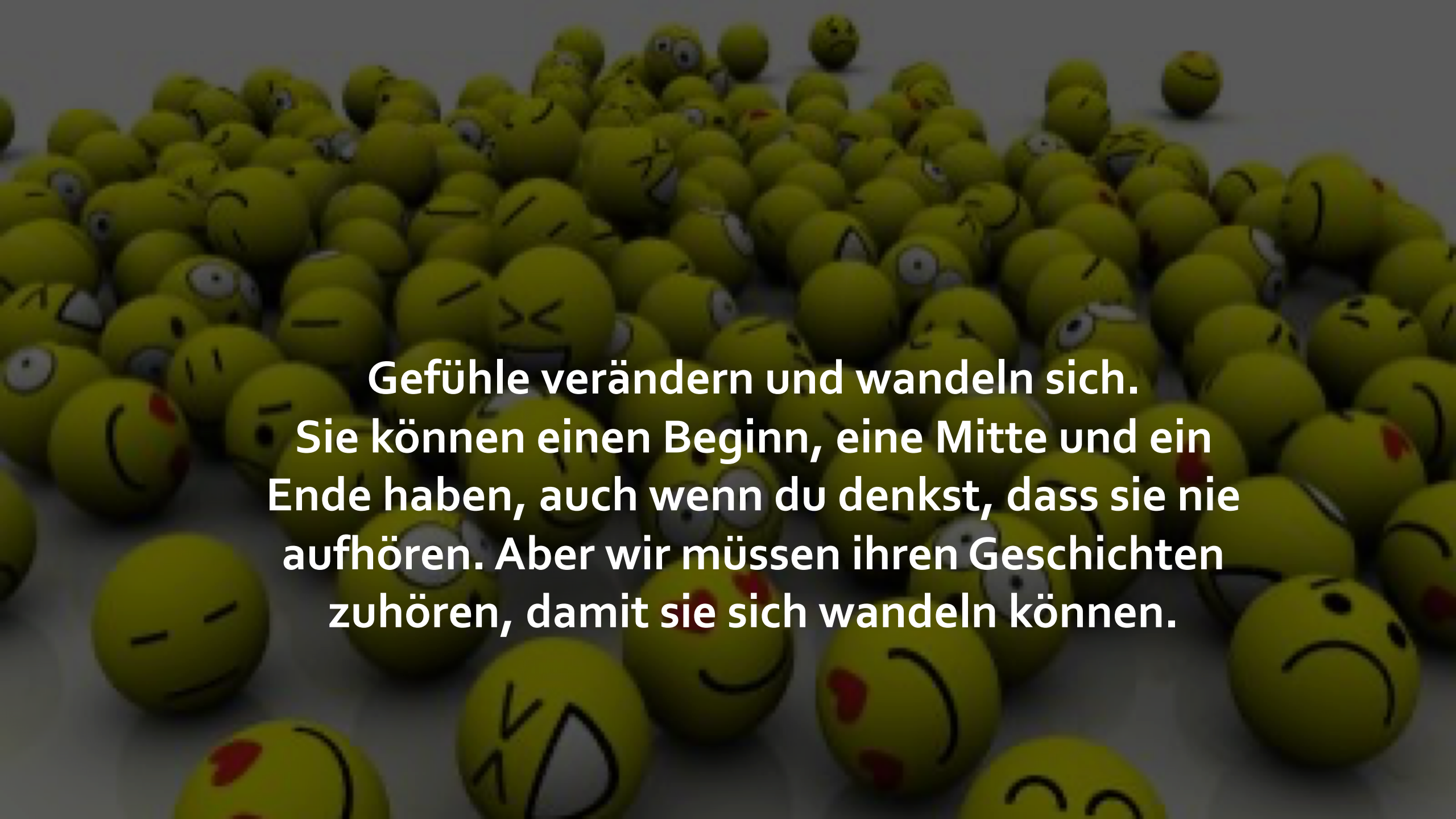


Die Kraft der Gedanken

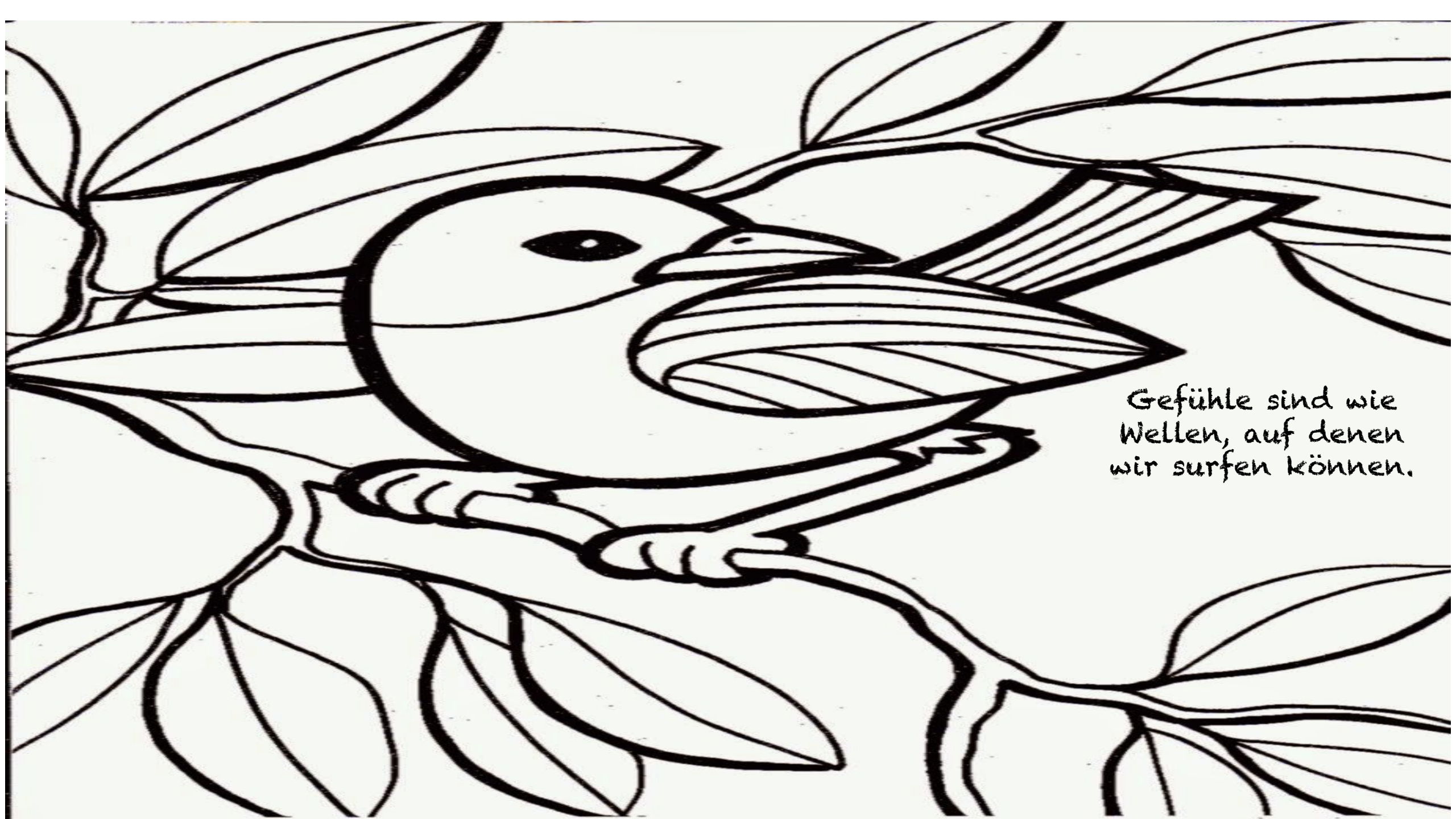
B.A.N.A.

**Wir kümmern uns um
unsere Gedanken**





**Gefühle verändern und wandeln sich.
Sie können einen Beginn, eine Mitte und ein
Ende haben, auch wenn du denkst, dass sie nie
aufhören. Aber wir müssen ihren Geschichten
zuhören, damit sie sich wandeln können.**



Gefühle sind wie
Wellen, auf denen
wir surfen können.

Einfach atmen...um unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Körper zu helfen.

**Es hilft, Stress
und Ängstlichkeit
zu beruhigen**

**Lass uns zusammen
entspannen**

**Atmen hilft, unseren Körper zu entspannen, denn auch unsere Körper erzählen
Geschichten über unsere Gedanken und Gefühle.**



***Einfach
atmen***

