Jak zadbać o zdrowie psychiczne i fizyczne i zapobiegać atakom paniki?

1.Zaakceptuj siebie.

2. Skup się na jednym dniu naraz, jednym problemie naraz i daj sobie szansę.

3. Zaakceptuj swoje emocje.

4. Nie dąż do doskonałości, gdyż ona nie istnieje.

5. Nie odkładaj niczego na później.

6. Zrób coś, na czym ci zależy, co jest ważne dla ciebie, wywołuje pozytywne emocje i sprawia, że czujesz, że żyjesz.

7. Przyjmij wszystko, co życie ma do zaoferowania, dobre lub złe.

R. Santos „Jak pokonać lęk i ataki paniki”

psychologiaprzykawie.pl