

## **Exercițiu: Dezvoltarea unei Atitudini Pozitive**

Alegeți unul dintre elemente care induc stresul pe care le-ați identificat în exercițiul anterior. Faceți un pas înapoi și încercați să descrieți situația în mod obiectiv. Nu vă judecați sau nu-i judecați pe alții și scrieți descrierea mai jos, fără nicio emoție. Detașarea de situație va ajuta la diminuarea nivelului de stres. De asemenea, vă va ajuta să determinați dacă reacțiile dvs. sunt proporționate.

Acum, treceți în scris efectul pozitiv pe care situația îl are asupra dvs. Ce puteți învăța din această situație?

Factor de stres	
<p>Descriere</p>	
<p>Ce efecte pozitive are situația?</p>	