

اما خبر خوب این است که نیکبختی این بر خه همگی است. نخستین کام، آگاهی است؛ اینکه بتوانیم در اعظمت، الگوی فکری خود را نام گذاری کنیم: «ما در حال فاجعه سازی هستیم.» کام بعدی، به به چالش کشیدن فعالان این افکار است. از خود پرسیم: «اگر همه چیز به پیش برود چه؟» تکنیکی خاص «به زمینگیر سازی» مانند تفکیک شیمی، پیاده روی یا تمرکز بر سوار شدن بر عقیق می تواند سیستم عصبی را آرام و در حالت هشدار خارج کنند. در نهایت، همانطور که جاستین گروسو، روانشناس تأکید می کند، کمک گرفتن از یک متخصص می تواند مسیر قدرتمندی برای شناخت عقیق تر خود و یافتن راهکارهایی پاددار برای بازگرداندن آرامش به زندگی باشد.

سخت

متوسط

ساده

سخت

متوسط

ساده