

10 tips per a regular la tristesa

3

La tristesa és la tercera emoció més potent que sentim els humans, darrere de la por i la ràbia. És una emoció que no ens agrada perquè ens fa sentir vulnerables, però té una funció molt important.

01



Notaràs que la tristesa et treu energia, t'atura i t'obliga a escoltar-te. No tinguis por, respira, no la neguis i deixa-la fer.

06

444

La tristesa és preconscient, és a dir, passa abans de la consciència. Per tant, no podem evitar sentir-la, només podem regular-la d'una manera que sigui funcional per a nosaltres i per a les persones que ens envolten (funcional significa que et funcioni).

02



Recorda que la tristesa no és el missatge, és el missatger. Què és allò important que sents que has perdut?

07

03

La tristesa té la missió de recol·locar-nos per dins, en un nou ordre, quan hem sentit alguna cosa com una pèrdua (pot ser una persona, però també un estil de vida, un grup d'amics, un objecte, una creença, etc.).



De vegades costa entendre el missatge. Busca moments i persones amb qui compartir allò que et posa trist, et desanima o et fa mal. T'ajudaran perquè tots sabem de dolor més del que creiem 😊

08

04

És una emoció lenta, treballa a poc a poc, per la qual cosa no està gens de moda. La vida accelerada en què vivim fa que ens incomodi la seva profunditat i lentitud.



Recorda que tenim permís per sentir-nos tristos, però si estàs més de 7 dies seguits desesperançat o apàtic, avisa a un adult de confiança. Amb la tristesa no te la juguis!!!, anticipa't i actua.

09

05

Mai convidem la tristesa a sopar, per això està una mica enfadada amb nosaltres, perquè té una important missió, que ens recuperem de l'adversitat i sortir més savis i reforçats, però massa vegades la neguem, i és quan no li permetem fer la seva feina.



Que no et faci vergonya sentir-la perquè tots tenim aquesta emoció. I si tu entens a algú quan està trist, què et fa pensar que els altres no t'entendran a tu?
I el més important, **la tristesa no et fa dèbil, et fa HUMÀ!!!**

10