

LA VIDA TE DA SORPRESAS

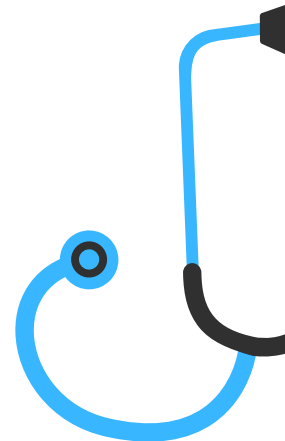
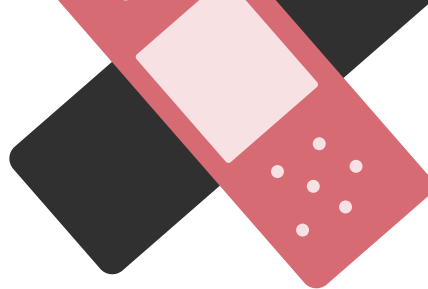
¿CÓMO AFRONTAR IMPREVISTOS?

No hay imprevistos ni tan malos, ni tan buenos.

La actitud importa

Este material ha sido elaborado en Autismo Burgos para el programa APITEA por María Merino





¡QUÉ NO CUNDA EL PÁNICO!

LOS IMPREVISTOS SON PARTE DE LA VIDA

No tenemos control sobre los imprevistos

Sí tenemos control sobre nuestros, pensamientos, actitudes y conductas

Hay imprevistos en la salud, en el trabajo, en las pequeñas situaciones de la vida, en vacaciones y cuando tenías todo perfectamente planificado



SIENTE Y ACTÚA

¿CÓMO PODEMOS RESOLVERLOS?

Piensa si es necesario que lo afrontes sin ayuda, si puedes contar con alguien pide ayuda. Evita actuar de modo impulsivo

Ten claras tus prioridades ¿Puedo resolverlo más tarde o es un asunto prioritario? ¿Cuáles son mis valores, qué es más importante en mi vida?

Mantén la calma, las cosas inesperadas suceden, son parte de la vida y siempre aportan un aprendizaje que nos ayuda a vivir mejor si somos positivos

Permite y acepta tus sentimientos, si te da rabia, o te hace estar triste la situación no te censures, aunque con tiempo de caducidad.

Focaliza tu atención en lo que se puede hacer, en la realidad y en las posibles soluciones, en lugar de dar vueltas al pasado