



# Stres i emocje

karta pracy



Zdrowa zdolność do płodności, zarówno tej fizycznej, jak i mentalnej, bazuje u człowieka również na roli psychiki.

Czynnikiem, który negatywnie wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie i samopoczucie psychiczne może być nadmierny, przewlekły stres. Warto zatem umieć świadomie zauważać co nas stresuje, jakie trudne emocje najczęściej odczuwamy i z jakiego powodu tak się dzieje.

Odczuwanie nieprzyjemnych emocji i uważne przyglądanie się ich nasileniu oraz sytuacjom w jakich one się pojawiają, może być dla nas wspaniałą wskazówką jakie obszary naszego życia wymagają troski i czym warto się zająć, by móc oceniać nasze życie jako szczęśliwsze i dające więcej satysfakcji.

Takie przekonanie z kolei pomoże nam koić stres i pomagać naszemu organizmowi w lepszym funkcjonowaniu we wszystkich obszarach, również tych związanych z płodnością.

Wykorzystaj zatem moc informacji jakie niosą Twoje trudne emocje!

Trudna emocja

Sytuacja

Czemu dokładnie czuję się źle w tej sytuacji?

Jak wolalabym/wolalbym się czuć w tej sytuacji następnym razem?

Co mogę zrobić by tak było?

Co zatem decyduję się zrobić?

Np. zazdrość

Widzę, że koleżanka z pracy wykonała zadanie szybciej i w bardziej jakościowy sposób niż ja.

Bo w moich myślach pojawiło się porównywanie, w wyniku którego wypadłam gorzej niż koleżanka, poczułam się mniej mądra i słabsza.

Poczuć, że jestem równie wartościowa, i że nie muszę się porównywać z innymi ludźmi.

Porozmawiać z ekspertem, np. z psychologiem o przyczynach tego, że czuję się mniej wartościowa niż inni.

Umówić się na wizytę z psychologiem

Napięcie i stres

Stoję w korku i wiem, że prawdopodobnie spóźnię się na ważną dla mnie wizytę u lekarza

Czuję, że nie daję sobie rady ze swoimi zadaniami, mam poczucie, że nie zdążę z wykonaniem ważnych obowiązków

Mieć poczucie, że wyjechałam/wyjechałam dużo wcześniej, na tyle, że korki mi nie straszne, że przewidziałam/przewidziałam tę sytuację.

Zatroszczyć się o lepszą organizację i planowanie zadań.

Np. przeczytałam artykuł o tym, jak lepiej organizować swój dzień, by unikać stresu i wprowadzę w swoje życie 1 zasadę z tego artykułu

# Zadbaj o płodność swojego umysłu i ciała z aplikacją



FOCUSLY



POBIERZ Z  
**Google Play**



Pobierz w  
**App Store**

