

# 不安で不安で仕方ないときの対処法

★どうしようもなく、不安なときには・・・

- 1、とにかく寝る！とことん寝る。
- 2、わかってくれる人に話を聞いてもらう
- 3、これを乗り越えればよくなると信じる
- 4、叫ぶ。涙を流して泣く。
- 5、誰かに抱きしめてもらう
- 6、不安や心配ごとを紙にすべて書きだす
- 7、掃除、捨てる、減らす、手放す
- 8、自分を許す
- 9、指先に意識を一点集中させ続ける
- 10、なんかどうでもいいや、と吹っ切れる

いざとなったら、1からやってみましょう。