

Qué hacer cuando se siente triste

Seamos honestos: en realidad no nos enseñan a lidiar con los sentimientos. Y en este mundo de “solo buenas energías”, es fácil sentirse mal por sentirse mal. Pero todos nos sentimos tristes de vez en cuando.

Estas son algunas formas de resolverlo:



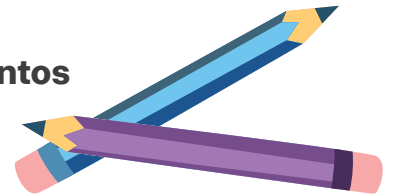
1 Deje que los sentimientos tristes surjan

2 No evite sus sentimientos con la comida, el alcohol, las drogas, las redes sociales o la televisión



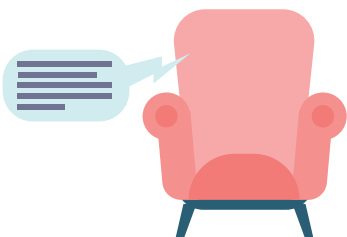
3 Preste atención al sentimiento en su cuerpo

4 Escriba sus pensamientos



5 Hable con un amigo

6 Exprésese a través del arte



7 Procese sus sentimientos con un terapeuta

Resources for Living®