

Acciones para **Superar el Desánimo**

(Actions for Overcoming Discouragement)

Ideas que Ayudaron a Otros a Evitar los Problemas del Patrón del Desánimo

- *Rece, practique la meditación, tome una clase de yoga.*
- *¡Escriba sus pensamientos en un diario, cada día, y déjelos allí!*
- *Fije una rutina diaria que establezca horas para dormir, horas para comer, y momentos especiales solamente para usted.*
- *Vea a su médico con respecto a los medicamentos que algunas veces son necesarios para equilibrar la capacidad del cuerpo para prevenir el desánimo.*
- *Tome al pie de la letra la receta de su médico; hable con el o ella si algo no está bien en lugar de decidir hacer un cambio por su cuenta.*
- *Únase a un grupo de apoyo de personas que están comenzando a cambiar sus vidas.*
- *Haga bastante ejercicio haciendo cosas que usted disfrute, ¡invite a un amigo!*

Ideas que Ayudaron a Otros a Interrumpir el Patrón de Desánimo

- *Note cuando usted comienza a preocuparse por situaciones negativas.*
- *Si usted nota este sentimiento, intente ponerlo en perspectiva, o haga una lista de sus dones o virtudes o simplemente piense en algo positivo.*
- *Haga una lista de las cosas positivas en su vida o de los pensamientos positivos acerca de los cuales le gusta pensar.*
- *Discúlpese inmediatamente por el tono de su voz, o su silencio, o las palabras críticas y después tome un "descanso" hasta que sea usted mismo otra vez.*
- *Interrumpa lo que está haciendo con alguna acción que siempre haga que usted se sienta mejor, como tomar un baño, salir a caminar o llamar a un amigo.*

Ideas que Ayudaron a Otros cuando el Desánimo los Agobia

- *Llame a un patrocinador / consejero y hable acerca de cómo probablemente se edificó la situación. Haga que ellos le recuerden que este momento pasará.*
- *Asegúrese de que sus hijos y usted estén seguros o a salvo.*
- *Tome tiempo para analizar el "contratiempo." Muy buenas ideas para mejorar su plan pueden surgir al comprender los detalles de lo que ocurrió.*
- *Cuando usted comience a volver en sí, use una de sus estrategias que lo ayuden a interrumpir lo negativo y volver a enfocarse en lo positivo.*