

Kako izaći na kraj s brigama?

1. Izaberi **vrijeme i mjesto** kada ćeš brinuti. Razmisli o duljini vremena za brigu (npr. 20 min) te izaberi udobno mjesto za brigu.
2. Kada ti se tijekom dana jave brige, zapiši ih.
3. Odgodi svoje brige do "vremena za brigu". Razmišljaj o brigama poslije.
4. Kada se brineš usmjeri se na ono što radiš, koristi sva svoja osjetila. Obrati pažnju na to što si radio prije nego si se počeo brinuti.
5. "**Vrijeme za brigu**" - smjesti se u svoje mjesto za brigu. Brini se samo o brigama koje si tijekom dana zapisao. Ukoliko ti neka briga s popisa više ne predstavlja brigu, prekriži ju s popisa.
6. U "vremenu za brigu" pitaj se sljedeće: koliko sada brinem?, kako se ta briga stvorila?, kako bi se nosio s tim da se to stvarno dogodi?, kako je to brinuti se u "vrijeme za brigu"?, trebam li vremena za brigu točno onoliko koliko sam odredio da će to vrijeme za brigu trajati?
7. "**Vrijeme za brigu**" zahtijeva puno prakse. Stoga, uzmi si vremena, budi strpljiv.

