

GHID: NORMALIZEAZĂ EMOȚIILE

◆ Emoțiile frecvente după concediere:

- Șoc („Nu pot să cred că s-a întâmplat”)
- Furia („Nu meritam asta”)
- Rușinea („Ce o să zică lumea?”)
- Anxietatea („Ce fac acum?”)

◆ Cum le recunoști:

- Acceptă-le fără judecată. Nu trebuie „rezolvate”, ci înțelese.
- Notează-le într-un jurnal: „Astăzi mă simt...” – simplu, direct.

◆ Ce poți face concret:

- Vorbește cu un prieten sau consilier, nu rămâne izolat.
- Fă mișcare ușoară zilnic (10–15 minute).
- Stabilește o rutină fixă pentru somn și mese.
- Redu expunerea la știri negative.

 **Amintește-ți:** reacțiile tale sunt normale. Nu tu ești „defect”, ci situația e dificilă.