

ANSIETAT, ANGOIXA

- Et sents sovint irritable?
- Et costa relaxar-te?
- A vegades et rellicca tot i sents que no t'afecta res?
- Amagues les teves emocions?

AGRESSIVITAT, VIOLÈNCIA

- Culpes els altres pel teu malestar?
- Sents culpabilitat, aïllament i tens la sensació que ningú t'entén?
- Penses que t'ataquen sovint?
- Reaccions de manera impulsiva i agressiva?

FORTALESES, HABILITATS

- Veus les situacions difícils com una oportunitat per aprendre?
- Reconeixes la teva capacitat de créixer i ser la millor versió de tu?
- Quines de les teves habilitats poden contribuir al teu benestar?

El dolor és part de la vida: no visquis l'ansietat en silenci ni normalitzis la violència.

Pots viure el malestar amb acompanyament i suport, perquè
ET MEREIXES ESTAR BÉ



**APROPA'T
A LA TEVA
OFICINA JOVE
O PUNT JOVE**



**APROPA'T
AL BENESTAR**



**TENS MOLTA
ANGOIXA?**

O NO SENTS RES?

**ESTÀS REACTIU
O REACTIVA?**

**TENS UN
COMPORTAMENT
VIOLENT?**

**HI VEUS ALTRES
OPCIONS?**

**T'AJUDEN A
SENTIR-TE MILLOR?**

2

ATENCIÓ!

SAPS QUE L'**ANSIETAT** ÉS UN SENYAL D'ALGUNA EMOCIÓ QUE POTSER NO VOLS RECONÈIXER?

SAPS QUE "NO SENTIR RES" POT SER UNA ESTRATÈGIA PER EVITAR EMOCIONS COMPLEXES QUE **NO ET SENTS CAPAÇ** DE GESTIONAR?

4

I SI PROVES DE...

Prendre consciència del teu malestar...

Mira dins teu i dona espai a les teves emocions, siguin quines siguin. Escriu, dibuixa, canta, plora, expressa't.

5

APLICA



Avui necessites...

TENDRESA, ESPAIS PER EXPRESSAR-TE I SENTIR QUE T'ESCOLTEN



SAPS QUE RESOLDRE DIFICULTATS AMB CRITS, AMENACES, HUMILIACIONS O INSULTS ÉS VIOLÈNCIA? **LA VIOLÈNCIA FA MAL.**

SAPS QUE L'AGRESSIVITAT I LA VIOLÈNCIA SÓN UN SENYAL DE **MALESTAR INTERN?**

Demandar ajuda...

Reconeix les emocions que hi ha darrere del teu comportament. Troba-hi el sentit i descobriràs que pots canviar. No ho facis en soledat... mou-te i pensa en algú que et pugui ajudar!

Avui necessites...

ACCEPTACIÓ I COMPENSIÓ

Mereixes estar bé



SAPS QUE, EN COMPTES DE PORTAR EL PES DE LES TEVES EMOCIONS O REACCIONAR AMB VIOLÈNCIA, HI HA **ALTRES ESTRATÈGIES** QUE ET PODEN FER LA **VIDA MÉS FÀCIL?**

SAPS QUE TENS **HABILITATS I FORTALESES** PER VIURE EL QUE ESTÀS PASSANT I **ESTAR MILLOR?**

Identificar les alternatives...

Fes una llista dels aspectes complicats i de les oportunitats que hi veus per aprendre'n i canviar. Després, pregunta a persones del teu entorn quines habilitats i fortaleeses creuen que tens per superar-ho.

Avui necessites...

RECONeixEMENT, CELEBRAR I AGRAIR ELS APRENENTATGES

