



## كيف يمكنني إيقاف أفكاري السلبية؟

" يمكن للأسوء أن يحدث. يمكن للأفضل أن يحدث. الحياة عادة موجودة في مكان ما بينهما. "

### ما هي التفكير السلبي؟

- أنت تضيع الكثير من الوقت في التفكير في المشاكل.
- المشاكل الصغيرة تبدو أكبر مما هي عليه.
- يمكن أن تبدأ بإلقاء اللوم على نفسك، و هذا ليس عدلاً.
- قد تشعر بالعجز لتغيير الامور.



### كيف يمكنني أن أغير أفكاري السلبية؟

- اهتمام بجميع الأشياء التي تقوم بها جيداً.
- تأكد أنك تفعل أفضل ما تستطيع.
- ذكّر نفسك أنك لست وحدك.
- فكر في العديد من الطرق المختلفة لحل المشكلة واختر واحدة. جرّبها.
- ذا شعرت أنك عالق في التفكير السلبي، مارس عملية التنفس.
- ذكّر نفسك أنه بإمكانك إختيار طريقة مختلفة في التفكير.



اكتئاب ما بعد الولادة مرض يمكن علاجه.  
سوف ينتهي.