

# EMOCJE – DEFINICJE (UKŁAD ANGIELSKO-POLSKI)

**Abandoned/Opuszczony** – pozostawiony samemu sobie; porzucony.

**Addictive/Uzależnieniowa osobowość** – nie każdy, kto posiada osobowość skłoną do uzależnień jest uzależniony od zachowań lub substancji powszechnie uważanych za uzależniające, takich jak alkohol, tytoń czy narkotyki. Jako że ludzie niezmiernie różnią się między sobą, istnieje wiele typów różnych osobowości uzależnieniowych (nałogowych), jak na przykład typ wykazujący zachowania kompulsywne lub zachowania o charakterze antyspołecznym. Te dwa typy zachowań nałogowych występują najczęściej. Kompulsywna osobowość powoduje, że ludzie nie są w stanie cieszyć się substancjami potencjalnie uzależniającymi, takimi jak narkotyki czy alkohol, w umiarkowanych ilościach. Osoby te, albo czują, że posiadają całkowitą kontrolę nad nałogiem, albo że są całkowicie bezsilne. Jeżeli osoba czuje, że nie może całkowicie uwolnić się od nałogu, ulega mu. Ponadto ci, którzy czują się zmuszeni do powtarzania szkodliwych zachowań lub wykazują niezdolność lub niechęć do ich przerywania, gdy już raz zaczęli, mogą mieć tendencję do uzależnień. Ludzie, którzy często izolują się od innych, mogą zwrócić się w kierunku narkotyków lub alkoholu, aby zastąpić w ten sposób więzi z innymi ludźmi. Alternatywnie, mogą sięgać po alkohol lub narkotyki, aby złagodzić swój lęk w sytuacjach społecznych. Niepewność jest często oznaką, że dana osoba jest zagrożona popadnięciem w uzależnienie. Uzależnieniowa osobowość cechuje się często trudnościami w opóźnieniu gratyfikacji. Ludzie, którzy mają trudności z przewidywaniem długofalowych konsekwencji swoich działań, są bardziej podatni na rozwój uzależnienia.

**Aggression/Agresja** - w psychologii i innych naukach społecznych i behawioralnych, termin agresja odnosi się do zachowania, które ma na celu spowodowanie szkody lub wywołanie bólu. Agresja może mieć charakter fizyczny lub werbalny (słowny), a czyjeś zachowanie klasyfikujemy jako agresywne nawet wówczas, gdy w jego skutek nie nastąpiła żadna szkoda ani ból.

**Anger/Złość/gniew** – złość to emocja związana z naszym postrzeganiem, iż ktoś nas obraził lub potraktował niesprawiedliwie/skrzywdził oraz skłonność do zadośćuczynienia za powyższe, poprzez wzięcie odwetu.

**Antagonism/Antagonizm** - to wrogość, która powoduje czynny opór, sprzeciw lub kłótność.

**Anxiety/Niepokój/lęk** – niepokój jest złożoną odpowiedzią na dostrzeżone przez nas zagrożenie lub niebezpieczeństwo.

**Apathy/Apatia** - to stan obojętności (braku zainteresowania); brak lub tłumienie uczuć/emocji takich jak troska, zainteresowanie, ekscytacja, motywacja i pasja.

**Autistic/Autystyczny** - charakteryzujący się ograniczoną zdolnością do komunikacji, nadmierną sztywnością i dystansem emocjonalnym.

**Awareness/Świadomość/przytomność** – świadomość to stan lub zdolność postrzegania, odczuwania lub bycia świadomym zdarzeń, przedmiotów lub wzorców/schematów odczuwanych za pomocą zmysłów.

**Awe/Trwoga** - złożona emocja; często przytłaczające uczucie czci, zachwytu, szacunku, lęku, obawy spowodowane przez autorytet, geniusz, wspaniałe piękno, wzniosłość, niezwykłą potęgę lub moc.

**Bargaining/Targowanie się** – może być umową pomiędzy stronami, sposobem na znalezienie metody, aby uniknąć zaistnienia jakiegoś subiektywnie złego zdarzenia. Targowanie się może stanowić wyraz nadziei, iż można odwrócić treść złych wiadomości. Targowanie się w sytuacji choroby obejmuje poszukiwanie alternatywnych terapii oraz leków. W organizacjach/firmach obejmuje oferowanie pracy za mniejsze wynagrodzenie (lub bez jakiegokolwiek wynagrodzenia), oferowanie wykonywania alternatywnych zajęć pod groźbą degradacji w firmowej hierarchii.

**Betrayal/Zdrada** – Doświadczenie zdrady pozostawia głębokie poczucie sprzeniewierzenia (profanacji); bycia wykorzystanym i zniszczonym. Zdrada wywołuje więcej, niż tylko silne emocje. Psychologowie przedstawiają dowody kliniczne potwierdzające druzgocące skutki zdrady. Zdrada działa jak zamach na integralność osób; wpływa na naszą zdolność do zaufania, podważa pewność osądów oraz ogranicza, w naszych oczach, możliwości świata, poprzez powstałą w nas nieufność i sceptycyzm. Zdrada może zmienić nie tylko znaczenia świata w oczach poszkodowanej osoby, ale i samą jej wrażliwość na świat.

**Careless/Bez troski, niedbały, niefrasobliwy** – odznaczający się lub wynikający z braku przezorności lub dokładności; bez zmartwień, bez troski, nie kłopotzący się zwracaniem odpowiedniej uwagi, nie zastanawiający się przed podjęciem działania lub wypowiedzią, nierozważny, nie zważający na nic, nie liczący się z niczym.

**Compulsive Desire for things to be different/Kompulsywne pożądanie, aby było lub działało się inaczej (niż jest)** - osoba, której poczynaniami kieruje chęć osiągnięcia czegoś innego.

**Confusion/Zmieszanie/zakłopotanie/konsternacja** – może to być: wywołanie w kimś konsternacji lub wprowadzanie zamieszania; stan bycia zakłopotanym lub skonsternowanym; niewłaściwe zrozumienie sytuacji lub stanu faktycznego; stan psychiczny, w którym osoba może być/czuć się dezorientowana i tracić zdolność wykonywania zwykłych codziennych zadań.

**Courage/Odwaga** – zdolność stanięcia twarzą w twarz z niebezpieczeństwem, trudnością, niepewnością lub bólem, bez poddania się lękowi lub schodzenia z obranego kursu.

**Curiosity/Ciekawość** - pragnienie dowiedzenia się czegoś lub zdobycia informacji.

**Delusion/Urojenie/złudzenie** – urojenie/złudzenie to wiara/głębokie przekonanie, które jest bądź to fałszywe bądź zmyślane, bądź też wynikające z oszustwa, a stanowczo podtrzymywane pomimo oczywistych dowodów lub kontrdowodów.

**Denial/Zaprzeczenie/wyparcie** – wyparcie to najczęściej stosowany przez nas mechanizm obronny, polegający na udawaniu, że niewygodny fakt w ogóle nie zaistniał. Zdolność zaprzeczenia stanowi zasadniczy element tego, co umożliwia nam kontynuację obecnego zachowania pomimo dowodów, które osobie z zewnątrz mogą wydawać się nieodparte. Wymienia się je jako jeden z powodów, dla których przymus w leczeniu uzależnienia tak rzadko przynosi efekty – nawyk wyparcia pozostaje.

**Depresja/Depression** - wiele czynników może powodować wyniszczającą nas depresję. Uczucie depresji wywoływane jest zmianami chemicznymi, które wpływają na funkcjonowanie mózgu. Może mieć ona miejsce, gdy występuje nieodpowiedni przekaz neuroprzekaźników pomiędzy komórkami mózgu, czyli zakłócenie ich prawidłowej komunikacji. Jako pierwsze, zwykle zapisywane są pacjentom leki typu: selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny (SSRI).

**Dominating/Dominacja** - posiadanie kontroli, władzy, wpływu lub zwierzchnictwa nad czymś lub nad kimś; bycie najważniejszym aspektem lub elementem czegoś.

**Easily Distracted/Pobudliwy/roztargniony** – nie mogący się skoncentrować przez dłuższy okres czasu/. Tak zmartwiony, zdenerwowany lub przygnębiony, że nie umiejący jasno myśleć, ani rozsądnie działać.

**Ecstasy/Ekstaza** - uczucie lub działanie charakteryzujące się ekstremalną intensywnością.

**Embarrassed/Zakłopotany/zażenowany/zawstydzony** – wręcz boleśnie niepewny siebie, nieśmiały, skrępowany, zakłopotany, zawstydzony lub upokorzony/poniżony.

**Enthusiasm/Entuzjizm** - pełne pasji zainteresowanie oraz zapał do zrobienia czegoś, co wzbudza niepokonane zainteresowanie.

**ESP (ExtraSensory Perception)/Postrzeganie pozazmysłowe** – postrzeganie pozazmysłowe: zdolność posiadania wiedzy na temat przyszłych (także przeszłych, obecnych i równoległych) zdarzeń lub myśli innych osób (także siebie samego) czy też zwierząt, świata natury.

**Fear/Lęk/strach** – to podstawowe uczucie emocjonalne oraz odpowiedź/układ reakcji wywołanych dostrzeganym ryzykiem lub zagrożeniem. Stanowi on podstawowy mechanizm umożliwiający nam przetrwanie, występujący w odpowiedzi na bodziec specyficzny, taki jak ból lub stan zagrożenia.

**Focus mind/Skupienie umysłowe** – skoncentrowany wysiłek lub uwaga skierowane na konkretną rzecz, sprawę.

**Frustration/Frustracja** - uczucie rozczarowania, irytacji, przygnębienia lub zmęczenia spowodowane pokrzyżowaniem planów, uniemożliwieniem realizacji planów lub niezaspokojeniem celów/pragnień.

**Greed/Zachłanność/chciwość** - przemożne pragnienie posiadania więcej niż się ma, może to być również chęć posiadania więcej, niż dana osoba rzeczywiście potrzebuje.

**Grief/Żal (po stracie)** – w książce pt. *Grief Cycle* autorka, Elizabeth Kübler-Ross, wymienia następujące etapy żalu/żałoby: szok (wstrząs), wyparcie, złość, targowanie się, depresję, testowanie (badanie), akceptację.

**Guilt/Wina/poczucie winy** – w psychologii, słowem „wina”, określa się nieprzyjemne uczucie kojarzone z niezaspokojonymi pragnieniami. Jest to stan afektywny, w którym osoba doświadcza konfliktu zrobiwszy coś, czego w jej mniemaniu robić nie powinna, lub odwrotnie, nie zrobiła czegoś, co w jej mniemaniu zrobić należało.

**Hesitation/Wahanie** – akt wahania się lub zatrzymania; stan odczuwania braku chęci do zrobienia czegoś lub niezdecydowanie.

**Hopeless despair/Beznadziejna rozpacz/desperacja** - poczucie braku nadziei; odczuwanie/wykazywanie niezdolności do odniesienia sukcesu, uzyskania poprawy, znalezienia rozwiązania, przyjęcia pomocy lub wyleczenia; wykazywanie kompletnego braku poczucia własnej wartości, zdolności, kompetencji lub skuteczności.

**Identity Conflict/Konflikt tożsamości** – niezdolność do identyfikacji/odróżnienia samego siebie; zestaw cech, które osoba uznaje za należące jednoznacznie do niej, jak i stanowiące jej indywidualną osobowość przez całe życie.

**Impulsive/Impulsywny** - mający skłonność do działania pod wpływem nagłych impulsów (żądź/popędów) lub pragnień/chęci.

**Inadequacy/Nieadekwatność** – niespełnianie oczekiwanych lub wymaganych norm lub standardów

**Jealousy/Zazdrość** – uczucie rozgoryczenia i poczucie nieszczęścia z powodu zalet, stanu posiadania lub szczęścia innej osoby; odczuwanie podejrzliwości odnośnie wpływu rywala lub konkurenta, szczególnie w związku z ukochaną osobą; wymaganie wyjątkowej lojalności lub posłuszeństwa.

**Joy/Radość** – odczuwanie głębokiego szczęścia lub przyjemności, szczególnie o wzniosłym lub duchowym charakterze; przyjemny aspekt czegoś albo źródło szczęścia.

**Judgemental/Krytyczny** – prawdopodobnie zbyt chętnie wyrażający krytykę działań i zachowań innych osób poprzez mówienie im, iż działają źle/mylą się lub są w błędzie.

**Laughter/Śmiech** – śmianie się z czegoś, co nas wielce bawi, daje nam poczucie szczęścia, radości i przyjemności.

**Lust/Żądza (pożądanie)** – bardzo silne pragnienie uzyskania czegoś; silne fizyczne pragnienie uprawiania seksu z drugą osobą, występujące zwykle bez uczucia miłości i przywiązania.

**Manic uncontrollable/Szaleńczo/maniakalnie niekontrolowany** – możliwe, iż pozostający pod wpływem choroby psychicznej, wcześniejszego zdarzenia, napięcia lub presji, powodujących, iż zachowanie danej osoby charakteryzuje się ekstremalnym pobudzeniem/rozgorączkowaniem i aktywnością.

**Misunderstood/Niezrozumiany** – rozumiany niewłaściwie lub nieodpowiednio rozumiany i niedoceniony w życzliwy sposób.

**Monotony/Monotonia** - powtarzalność; brak zmian; znużenie albo znużenie wnikające z tego, że nigdy nie wydarza się nic nowego.

**Need to change/Potrzeba zmiany** – konieczne jest podjęcie działania, aby osiągnąć, zdobyć to, czego potrzebujemy, pragniemy np. odnieść sukces, osiągnąć cel czy też dokonać określonych zmian w swoim życiu.

**Nervous/Nerwowy** – pojęcie to dotyczy czyjejś zdolności do radzenia sobie z lękiem lub stresem; inaczej: odczuwający strach lub lęk/obawę; łatwo martwiący się albo przestraszony.

**Nieświadomy/Unaware** – nieświadomy lub nieposiadający świadomości czegoś; nieposiadający ważnych informacji albo analizy.

**Observant/Uważny/spostrzegawczy** – zwracający baczną uwagę na to, aby nic nie uległo przeoczeniu.

**Obsessive/Obsesyjny** – zamartwiający się kompulsywnie czymś, kimś lub ogólnie wszystkim; może to doprowadzić do zachowywania się w sposób „obsesyjny”.

**Passivity/Pasywność/bierność** – brak prób przejęcia kontroli nad tym, co się dzieje; akceptowanie wydarzeń bez podejmowania próby ich kontroli lub zmiany, albo bez reakcji na nie.

**Perfectionistic/Perfekcjonista** – ktoś, kto zawsze chce, aby wszystko było zrobione idealnie, doskonale; może być wymagającą osobą, która oczekuje, że osiągnie doskonałość.

**Power/Moc** – może być określoną kompetencją, umiejętnością lub zdolnością; umiejętnością albo możliwością skutecznego działania; siła albo moc wykorzystywana, albo możliwa do wykorzystania; osoba często mająca wpływ lub kontrolę nad innymi; pojęcie to jest często używane w liczbie mnogiej.

**Power/Moc/władza** – może być szczególną zdolnością, talentem lub uzdolnieniem; zdolność lub kompetencja do skutecznego działania lub wykonywania zadań; wywierana lub możliwa do zastosowania siła lub władza; osoba/-y mająca/-e często wielki wpływ lub kontrolę nad innymi; często używana w znaczeniu „zdolności” np. *jej zdolność koncentracji*.

**Pride/Duma** - poczucie własnej godności/dumy albo wartości; szacunek do samego siebie. Przyjemność lub satysfakcja płynąca z osiągnięć, posiadania, albo przynależności. Może wiązać się z aroganckim przekonaniem o własnej wyższości.

**Projection/Projekcja** – jest to mechanizm obronny, polegający na przypisywaniu innym ludziom cech lub uczuć, których sami w sobie nie akceptujemy. Podczas projekcji, dana osoba może doświadczać emocji albo myśli, z którymi nie umie sobie poradzić. Zamiast tego postrzega daną myśl albo uczucie tak, jakby pochodziło od kogoś innego. Przykładem tego mechanizmu jest osoba, która złości się na przyjaciela, choć z tą złością nie czuje się komfortowo. W związku z tym może zaprzeczać swoim uczuciom i wyobrażać sobie, że to przyjaciel jest na nią zły.

**Psychic Pain/Ból psychiczny** - ból psychiczny jest bolesnym stanem napięcia emocjonalnego i umysłowego, który jest często odczuwany przez ofiary traumy. W przeciwieństwie do bólu fizycznego doświadczanego przez zranione ciało, ból psychiczny jest odczuwany, gdy duch ludzki dozna poważnej rany natury psychicznej. Istoty ludzkie nie zostały stworzone w taki sposób, aby być w stanie poradzić sobie z torturą mentalną i emocjonalną, doświadczaną wskutek nieplanowanego traumatycznego doświadczenia. Jeśli już musimy się z nim zmierzyć, nasze mechanizmy radzenia sobie okazują się często niewystarczające do poradzenia sobie ze stresogennymi wspomnieniami i budzącymi grozę szczegółami, których często byliśmy świadkami podczas traumatycznych wydarzeń.

**Rationalization/Racjonalizacja** – w psychologii i logice, racjonalizacja (albo inaczej przedstawianie wymówek) to mechanizm obronny, w którym zachowania albo uczucia postrzegane jako kontrowersyjne są tłumaczone w sposób racjonalny i logiczny w celu uniknięcia ich prawdziwego wyjaśnienia; ucieczka od deterministycznych wyjaśnień przedmiotowego zachowania albo uczucia. Jest to również nieformalny błąd w rozumowaniu. Proces ten może być w pełni świadomy (np. stanowić zewnętrzną obronę przed wyszydzeniem przez innych) albo – co najczęściej spotykamy – podświadomy (np. w celu zablokowania wewnętrznego poczucia winy).

**Reckless/Lekkomyślny** – całkowicie nieprzejmujący się skutkami określonego działania; cechujący się brakiem należytej uwagi; niedbający o konsekwencje; nieodpowiedzialny; uparty/zawzięty/nieustępliwy; pochopny/zawadiacki.

**Rejection/Odrzucenie** – z odrzuceniem społecznym mamy do czynienia, gdy jednostka zostaje umyślnie, celowo wykluczona z relacji interpersonalnych, w związku albo kontaktów towarzyskich, społecznych.

**Religious Conflict/Konflikt religijny** - człowiek powiedział do swojego wnuka: „Toczy się we mnie straszliwa walka – walka między dwoma wilkami. Jeden jest złem, uosabia nienawiść, gniew, arogancję, nietolerancję i poczucie wyższości. Drugi jest dobrem, ucieleśnia radość, pokój, miłość, tolerancję, zrozumienie, pokorę, uprzejmość, empatię, hojność i współczucie. Taka sama walka toczy się wewnątrz ciebie i każdej innej osoby.” Wnuk zapytał: „Który wilk wygra?” Starzec odparł po prostu: „Ten, którego karmisz.” (anonim)

**Resentment/Uraza** – to doświadczanie negatywnych emocji, takich jak: złość, gniew, pogarda, niechęć, zła wola, nienawiść, odczuwanych jako skutek prawdziwie doznanej lub wyobrażonej krzywdy.

**Resistance To Change/Opór przed zmianą** – jeżeli coś nas hamuje przed spełnianiem pragnień naszej duszy, rozwojem świadomości, zmianami w sposobie myślenia np. opór przed zmianą zrodzony w umyśle; początkowo może pojawić się odczucie napięcia, emocje związane z przeżywaniem gniewu, strachu, frustracji itp. Jeśli te wibracyjne wiadomości zostaną przez nas zignorowane, mogą się one zmanifestować w formie choroby. Świadomość i choroba powinny być postrzegane jako sygnały pochodzące od naszej wewnętrznej istoty, która wskazuje nam obszar, który należy stymulować i pobudzać do duchowego wzrostu i zmiany.

**Sadness/Smutek** – jest uczuciem albo zakłębieniem rzuconym przez ponure, upadłe duchy; emocja ta charakteryzuje się poczuciem przegranej, straty, bezradności, rozpacz i wściekłości. Smutni ludzie często stają się małomówni, bezwolni i emocjonalni.

**Self-Doubt/Zwątpienie** – brak wiary i zaufania do samego siebie, brak pewności siebie. Zwątpienie połączone z obawą przed popełnieniem błędu blokuje nasze działanie.

**Sensuality/Zmysłowość** – sztuka zmysłowości, polegająca na badaniu swoich zmysłów, jest sposobem na doświadczanie życia w całej jego pełni: świadomości, przyjemności, obecności, a w związku z tym, jest zgodą na więcej pasji/namiętności, zachwyty/podziwu, radości i wdzięczności. Pozostawanie w kontakcie ze swoimi zmysłami pozwala nam być bardziej obecnym tu i teraz.

**Sexuality/Seksualność** – jest obszerną dziedziną badań związaną z płcią, tożsamością płciową i jej manifestacją oraz orientacją seksualną. W psychologii uważa się, że seksualność ma trzy fazy: 1/ pożądanie, zainteresowanie czynnościami seksualnymi; 2/ podniecenie, stan pobudzenia wywołanego stymulacją seksualną; 3/ orgazm, szczytowe doświadczenie przyjemności seksualnej. Zaburzenia seksualne pojawiają się, gdy dana osoba ma problem z co najmniej jednym z tych trzech etapów.

**Shame/Wstyd** – bolesna emocja, cechująca się silnym poczuciem winy, zażenowaniem, zawstyżeniem, uczuciem bycia bezwartościowym, zhańbionym, skompromitowanym. Jest to bolesne uczucie płynące ze świadomości, że samemu zrobiło się coś niegodnego, niewłaściwego, żalnego, itp. Kiedy ktoś odczuwa wstyd, dotyka to jego istoty, tego, kim jest, a poprzez to sam się nim (wstydem) staje. Zawstyżeni ludzie mają głębokie przekonanie o tym, że są bezwartościowi. Muszą nauczyć się, że jest w porządku, być takimi, jacy są! Każda osoba, która pokonuje wstyd, będzie potrzebować wielu źródeł miłości i akceptacji.

**Shock/Szok** – niespodziewane, intensywne i stresujące doświadczenie, które ma nagły i potężny wpływ na czyjeś emocje lub reakcje fizyczne, uczucie stresu albo paraliżu emocjonalnego.

**Spirituality/Duchowość** - duchowość obejmuje wiarę w siłę działającą we wszechświecie, która jest większa, niż my sami; poczucie jedności ze wszystkimi żywymi istotami; świadomość celu i znaczenia życia, rozwoju osobistego i niepodważalnych wartości. To sposób na odnalezienie znaczenia, nadziei, komfortu i wewnętrznego spokoju w życiu. Mimo, że duchowość często utożsamia się z życiem religijnym, wiele osób wierzy, że osobista duchowość może rozwijać się poza ramami religii. Akty współczucia, bezinteresowności i altruizmu oraz doświadczanie wewnętrznego spokoju są cechami charakterystycznymi duchowości.

**Steadfast Loyal/Wytrwałość i lojalność** – pewność i niezawodność w dążeniu do celu lub rozwiązania, lojalność.

**Submissive/Uległy** – poddający się albo mający tendencję do poddawania się żądaniom albo władzy innych.

**Unrealistic/Nierealny** – okazujący albo mający tendencję do wykazywania nieświadomości tego, jak się sprawy faktycznie mają. Niezgodny z rzeczywistością albo faktami; nierozsądnie idealistyczny; posiadający nierealistyczne oczekiwania.

**Vanity/Próżność** – jest nadmierną wiarą we własne możliwości albo atrakcyjność w oczach innych; coś może być próżne, puste, bezwartościowe; cecha albo fakt bycia próżnym; rozbuchana duma z siebie albo ze swojego wyglądu.

**Worry/Zmartwienie** – zmartwienie/-a to myśli albo obrazy o negatywnej treści, wypełnione próbami umysłu, mającymi na celu uniknięcie przewidywanych, potencjalnych zagrożeń. Dr Edward Hallowell, psychiatra i autor *Zmartwienia*, twierdzi, że co prawda „zmartwienie jest przydatne”, jednak „polegające na przewidywaniu/oczekiwaniu, niebezpieczne” martwienie się, nazywane przez niego *toksycznym*, może być szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego. Twierdzi, że „toksyczne martwienie się występuje wówczas, gdy zmartwienie cię paraliżuje”, podczas gdy „konstruktywne martwienie się prowadzi do konstruktywnych działań”, np. podjęcia kroków w celu rozwiązania kwestii będącej jego źródłem. Aby pokonać zmartwienie, zdaniem Hallowella, nie należy martwić się samotnie. Ludzie znacznie częściej wpadają na pomysły, jak rozwiązać problem, gdy rozmawiają o swoich troskach z przyjacielem. Hallowell namawia również do poszukiwania informacji na temat dręczącego cię problemu i upewnienia się, że informacje te są wiarygodne. Innym sposobem na zmniejszenie zmartwienia jest sporządzenie planu i podjęcie działań służących „dbaniu o swój umysł/mózg”, poprzez wysypianie się, uprawianie ćwiczeń fizycznych, zdrową dietę (bez węglowodanów, fast-foodu, alkoholu, narkotyków, itp.). Hallowell zachęca również do „regularnej dawki pozytywnego kontaktu z innymi ludźmi”, np. „przytulenia się albo serdecznego poklepania po plecach”. Na koniec autor sugeruje, aby martwiący się pozbyli się swoich problemów, a nie gromadzili ich coraz więcej wokół siebie.