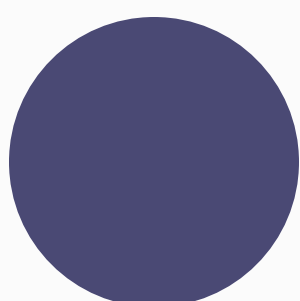


Rispondere in modo efficace

FACE COVID

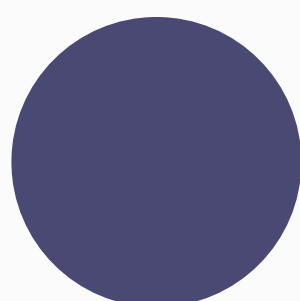
al coronavirus

RUSS HARRIS



F A C E

- F = Focus on what's in your control
- A = Acknowledge your thoughts & feelings
- C = Come back into your body
- E = Engage in what you're doing



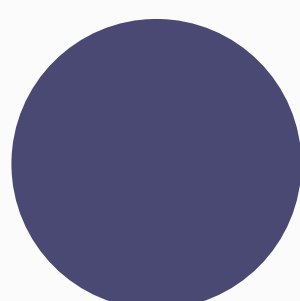
C O V I D

- C = Committed action
- O = Opening up
- V = Values
- I = Identify resources
- D = Disinfect & distance

Nove azioni suggerite per allentare la pressione e lo stress a cui siamo sottoposti.

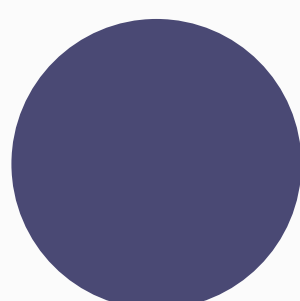
FACE COVID

ACRONIMO CREATO PER INDICARE LE VARIE FASI DELLA PRATICA



F A C E

- Focalizzarsi su ciò che è sotto il nostro diretto controllo
- Riconoscere i pensieri e i sentimenti
- Tornare alle sensazioni fisiche
- Impegnarci in qualsiasi cosa stiamo facendo



C O V I D

- Impegnarci e fare la differenza in questo momento
- Apriamoci al nostro sentire
- Seguiamo i nostri valori
- Identificare le nostre risorse
- Disinfettare e mantenere le distanze