

## 40 Formas alternativas de combatir

1. Utilice bolas de estrés, plastilina como 'piedra de preocupación'
2. Utilice hielo en el lugar donde quiere dañar
3. Escribir mensajes de amor con un marcador en el brazo o colocar querter lesionar
4. Dibuja una mariposa en el símbolo de la muñeca por ser libre de autolesión.
5. Utilice el origami como una forma de gestionar manos nerviosas
6. Utilice los ejercicios de respiración profunda
7. Escribir en un diario
8. Colorear
9. Dibujar
10. Leer el Proyecto de Ley de los Derechos Personales
11. Recordarse que pasarán estos sentimientos
12. Llamar a un amigo para hablar acerca de sus sentimientos o días
13. Ir fuera y tirar piedras en el agua, campo, etc ...
14. Escuchar música que te hace feliz y te inspira
15. Participar en un pasatiempo agradable
16. Romper hojas
17. Escriba una carta a alguien que está molesto y destruirla al terminar
18. Ir a dar un paseo
19. Limpie algo
20. Aplastar latas de refresco
21. En lugar de querer hacerse daño, utilizar una imagen para marcar en las cosas que quieres hacer hacia ti mismo y entonces destruir la imagen
22. Lucha con una almohada utilízala para golpear cosas o golpear la almohada, gritar en ella
23. Romper hasta ropa vieja o materiales
24. Ir arriba y abajo o pisar fuerte en círculos
25. Uso de una mascota para calmar a relajarse con ellos y hablar con ellos
26. Ver una película que te hace reír o trae felicidad
27. Bebe te caliente, de chocolate, café
28. Leer un libro
29. Abraza un peluche favorito
30. Tome un baño relajante o ducha
31. Masticar en un pedazo de caramelo duro
32. Masticar/Comer algo muy fuerte en sabor, amargo, picante, menta
33. Oler algo fuerte vaporub, granos de café, perfume
34. Trabajar en un rompecabezas
35. Hacer estiramientos y asegúrese de que usted está respirando a través de la tensión
36. Poner crema o loción en su cuerpo, pensativo y amable
37. Desarmar y volver a armar algo
38. Ve hacia un poder superior y orar, meditar o participar en la tradición espiritual preferida
39. Lanza de hielo en el baño o en el exterior para verlo romper
40. Llame a una línea directa de apoyo (1-800)

