






Català







### Entrenament Metacognitiu (EMC): “3 preguntes”

...se sent insultat/da, amenaçat/da o menyspreat/da?

	<b>1. Quina és l'evidència?</b> Com vaig arribar a saber-ho? Proves reals, rumors, especulacions? Què haig de fer per saber tota la veritat?
	<b>2. Existeixen punts de vista alternatius?</b> La gent en la que confio, interpretaria la situació de forma diferent? Estic saltant a conclusions? Estic avaluant la situació d'una manera objectiva i justa?
	<b>3. Fins i tot si és així...estic exagerant?</b> Estic reaccionant adequadament? Espatllaré alguna cosa en el futur si sobreactuo? Pensa abans d'actuar!



### Crisi – A qui puc recórrer?

Amics/gues o familiars	 
El/la meu/va terapeuta o metge/ssa	 
Centre d'Ajuda	 
Institucions de confiança	