

21. Trzeba wziąć słoik lub pudełko a następnie wrzucić do niego motywujące fragmenty lub zdania po to aby czytać je w chwilach zwątpienia i zamartwiania się.
22. Pudełko smutku - czyli masz pudełko na swoje smutki i wtedy robisz tak, że podchodzisz do tego pudełka - zapisujesz na kolorowej kartce to co Cię smuci teraz a następnie wrzucasz do pudełka smutku.
23. Spokojne oddychanie i koncentracja na klatce piersiowej i brzuchu.
24. Zrobić sobie analizę plusów i minusów zamartwiania się i mieć ją zawsze przy sobie aby przeczytać w trudnych chwilach.
25. Wizualizacja bezpiecznego miejsca - przyjemne wyobrażenia.
26. Czytanie książki lub artykułu w gazecie po to aby odciągnąć swoją uwagę od negatywnych myśli.
27. Przeglądanie allieexpress lub allegro w celu skupienia się na poszukiwaniu ciekawych rzeczy do kupienia.
28. Przerabianie ubrań poprzez naszywki lub kolorowe nici w celu stworzenia własnych niepowtarzalnych ubrań.
29. Rysowanie lub malowanie w celu odwrócenia uwagi.
30. Zaangażowanie się w czynności zastępcze typu rozwiązywanie testów, sprzątanie pokoju lub porządki w domu.
31. Przejażdżka rowerem, skuterem, motorem lub samochodem z głośną muzyką w tle.
32. Słuchanie piosenki z ulubionego serialu lub filmu lub oglądanie kreskówek w sieci np. Typu kapitan bomba, Władcy Much itp...Blok Ekipa.
33. Rozmowa ze znajomym na discordzie - przebywanie ze znajomymi na tej aplikacji medialnej.
34. Powtarzanie ulubionej modlitwy na głos - modlenie się.
35. Zapisanie swoich negatywnych myśli na kartce i zastanowienie się czy one faktycznie są prawdziwe. Poszukiwanie dowodów potwierdzających te myśli oraz dowodów, które im zaprzeczają. Dzięki temu można zapisać bardziej zdrowe alternatywne myśli.
36. Granie na instrumencie lub śpiewanie ulubionych piosenek w celu zatrzymania negatywnych myśli. Nucenie sobie w głowie lub na głos ulubionej piosenki.
37. Zabawa z członkiem rodziny (np. dzieckiem) lub zabawa z zwierzątkiem w celu odwrócenia uwagi.