

Jak dbać o dobry nastrój?



Zapraszam Cię do obejrzenia krótkiego filmiku.

<https://youtu.be/DLtvnRvzTs0>



Zastanów się, jak Ty możesz zadbać o swój dobry nastrój.

Porozmawiaj o tym z najbliższymi, może dzięki tej rozmowie poszerzysz swoją bazę pomysłów 😊 Możesz też po prostu poobserwować, kto jak dba o dobre samopoczucie w Twoim domu.

Pomyśl o tym, co sprawia Tobie przyjemność, a potem czy ta rzecz/czynność przyczynia się także w jakiś sposób do Waszego rozwoju, wzmacnia Cię w zdrowiu, a może po prostu powoduje, że na chwilę jesteście w strefie całkowitego relaksu !

Pamiętaj o tym, że sama **rozmowa z bliską osobą** – rodzicem, babcią, starszym rodzeństwem, dobrym kolegą lub koleżanką może spowodować, że Twój nastrój znacznie się poprawi. Więc nawet jeśli dziś „wstałeś lewą nogą” – do dzieła! Zrób coś, co poprawi Twój nastrój. Możesz też powiedzieć o tym w domu, z pewnością któryś z domowników uczyni coś, byś poczuł się lepiej.



Ważne, byś pamiętał/-a, że w życiu każdego człowieka każdego dnia pojawi się wiele emocji, uczuć. Jedna sytuacja, może spowodować, że możesz odczuwać jednocześnie radość, ale i strach. Każde z uczuć jest potrzebne, bo na przykład może „pokazywać” Tobie, że czegoś potrzebujesz (np. zazdrość, smutek, złość), a może, że ktoś jest dla Ciebie ważny (tęsknota).

Dobrego dnia!

Anna Mizgajska-Wódkowska, psycholog szkolny