

TEMAT : Jak dbać o dobry nastrój?

Dzisiaj o DOBRYM NASTROJU- czymś co w tak trudnych czasach jest może trudne do osiągnięcia, ale jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w nowej, innej rzeczywistości...



Na początek odpowiedz sobie na pytanie- JAKI MAM DZISIAJ NASTRÓJ ???

JAK MOGĘ GO OKAZAĆ????



DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ POZYTYWNE MYŚLENIE?

Wpływ pozytywnych emocji na naszą odporność psychiczną i jakość życia jest ogromny, dlatego powinniśmy uczyć się myśleć pozytywnie i trenować nasze emocje.... TAK.... Tak samo jak sport, możemy trenować pozytywne myślenie.

Powiecie JAK ???

Aby to zrozumieć obejrzyj krótki filmik

<https://youtu.be/DLtvnRvzTs0>

A teraz krótki trening dla Ciebie

1. Przypomnij sobie 3 miłe, pozytywne rzeczy, które zdarzyły Ci się w ostatnich dwóch tygodniach. Jeśli jest z Tobą ktoś w domu podziel się z tą osobą dobrymi wspomnieniami
2. Zrób listę rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, są źródłem pozytywnych emocji
3. Jak już sporządzisz taką listę, trzymaj ją blisko siebie, aby w momencie złego nastroju sięgnąć do niej i już wtedy będziesz wiedział, jak poprawić swój nastrój- sięgaj po nią jak po lekarstwo

PAMIĘTAJ, ŻE POZYTYWNE EMOCJE INNYCH LUDZI DOBRZE WPŁYWAJA NA NAS SAMYCH.

Okazując innym wdzięczność nie tylko poprawiamy im nastrój i sami lepiej się czujemy, ale budujemy silne, pozytywne relacje, które są jednym z głównych źródeł szczęścia dla ludzi. Dlatego warto dbać o okazywanie wdzięczności.

POWIEDZ SWOIM BLISKIM ZA CO ICH CENISZ< ZA CO JESTEŚ IM WDZIĘCZNY, CO W NICH LUBISZ

DOBREGO TYGODNIA

