

Jak dbać o swój nastrój?

Dziś dowiesz się dzisiaj jak zadbać o swój nastrój na co dzień, co w tym pomaga i jaka jest rola myślenia pozytywnego ☺

1. Obejrzyj film, w którym psycholog podpowie Ci, dlaczego warto myśleć pozytywnie i jak to robić:

https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo

Jakie najważniejsze wnioski wyciągasz dla siebie z filmu? Co najbardziej Cię zainteresowało i jak na co dzień dbasz o swój nastrój?

2. Po filmie zrób 3 krótkie ćwiczenia, które pomogą Ci wspierać samego siebie i poprawiać swój nastrój. Może Ci się przydać teraz kartka i długopis.

Zadanie 1. Stwórz własną listę rzeczy, które najbardziej lubisz robić i budzą u Ciebie pozytywne emocje. (np. muzyka, jedzenie, zapach, miłe chwile). Możesz ozdobić ją rysunkami. Zachowaj tę listę i wracaj do niej jak najczęściej.

Zadanie 2. Włącz swoją ulubioną muzykę i zatańcz do niej w taki sposób, na jaki masz ochotę. Mogą to być podskoki, machanie rękami, klaskanie lub znany Ci układ taneczny.

Rób takie przerywniki np. podczas nauki, kiedy czujesz znużenie i zmęczenie.

Zadanie 3. Pomyśl o tym, za co czujesz wdzięczność i komu chcesz za coś podziękować. Zapisz to na kartce. Warto często zapisywać takie powody do wdzięczności.

Oprac. M. Stanek-Moś

Na podstawie scenariusza p. Joanny Grochali