STRES

JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

MÓW O SWOICH UCZUCIACH

- Jak często mówisz o tym, co Cię „gryzie” lub cieszy?
- Czy łatwo przychodzi Ci okazywanie uczuć?
- Mów: kocham Cię, boję się, czuję się zagubiony, jest mi źle, tak się cieszę
- Rozmawiaj z najbliższymi o swoich emocjach

Mówienie
o uczuciach, to
pierwszy krok do
poradzenia sobie ze
stresującą sytuacją.
Czasami
wystarczy
porozmawiać, by
poczuć się lepiej.

ZADANIE DO WYKONANIA

- WEŹ KARTKĘ PAPIERU I DŁUGOPIS
- SPISZ/ NARYSUJ WSZYSTKIE EMOCJE, KTÓRE PAMIĘTASZ Z MINIONEGO TYGODNIA
- ZAPISZ JE
- ZASTANÓW SIĘ, JAK MOŻESZ OPOWIEDZIEĆ O NICH DRUGIEJ OSOBIE
- WYBIERZ JEDNĄ EMOCJĘ I POWIEDZ O NIEJ NAJBLIŻSZEJ OSOBIE

WYKONUJ PROSTE ĆWICZENIA FIZYCZNE

BIEGANIE
SPACERY
JAZDA NA ROWERZE
GRA W PIŁKĘ
KILKA SKŁONÓW I PODSKOKÓW W DOMU

To tylko niektóre aktywności.

Sam odpowiedz sobie, jaką aktywność lubisz najbardziej?

Zaangażuj się w nią codziennie.

To przyniesie Ci dobry nastrój, lepsze samopoczucie oraz dobrą kondycję fizyczną i zdrowie.

UTRZYMUJ REALNE KONTAKTY Z INNYMI OSOBAMI

SPOTKANIA I WSPÓLNE ROZMOWY

NAJLEPIEJ W RZECZYWISTOŚCI

ROZMOWY TELEFONICZNE

Z KOLEGAMI ORAZ OSOBAMI
Z NAJBLIŻSZEJ RODZINY

WSPÓLNA ORGANIZACJA CZEGOŚ WAŻNEGO

WSPÓLNE WYPEŁNIANIE DOMOWYCH OBOWIĄZKÓW
GRANIE W KARTY, GRY PLANSZOWE, KALAMBURY
RODZINNE KINO DOMOWE
WSPÓLNY RODZINNY OBIAD
SPOTKANIA Z KOLEGAMI I WSPÓLNE AKTYWNOŚCI

Codziennie rób coś fajnego dla siebie, sprawiaj sobie drobne przyjemności.
Śmiech, radość, wesołość, gdy robisz coś miłego dla siebie pozwolą Ci się zrelaksować po napiętym dniu.

JESTEŚ NIEPOWTARZALNY
I WYJĄTKOWY

DBAJ O SIEBIE - SWOJ WYGLĄD,
SWOJE ZDROWIE, RELAKS,
KONDYCJĘ

DOCENIAJ SWOJE CODZIENNE
WYSIŁKI I STARANIA

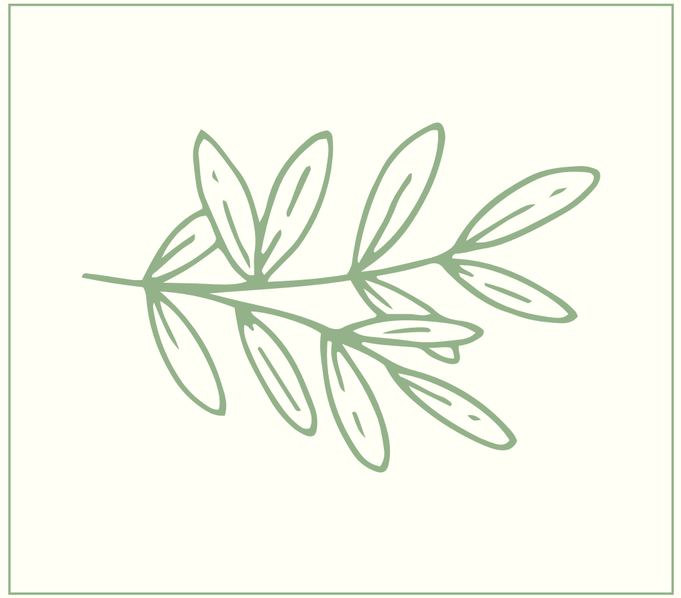
UWIELBIAJ SIEBIE

NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI

Każdy z nas ma swoją historię, zajmij się swoim życiem i swoją historią. Porównywanie się z innymi wywołuje zazdrość, niskie poczucie własnej wartości lub wręcz przeciwnie - zarozumiałość, zadufanie w sobie. Kiedy zajmujesz się innymi, przestajesz doceniać to, co sam masz i to, co Ciebie otacza.

PROŚ O POMOC

Możesz przyznać się, że czegoś nie potrafisz, że coś jest trudne dla Ciebie. Proszenie o pomoc jest czymś zupełnie normalnym.
Pomagaj również innym, jeśli widzisz, że tego potrzebują.



RELAKSUJ SIĘ

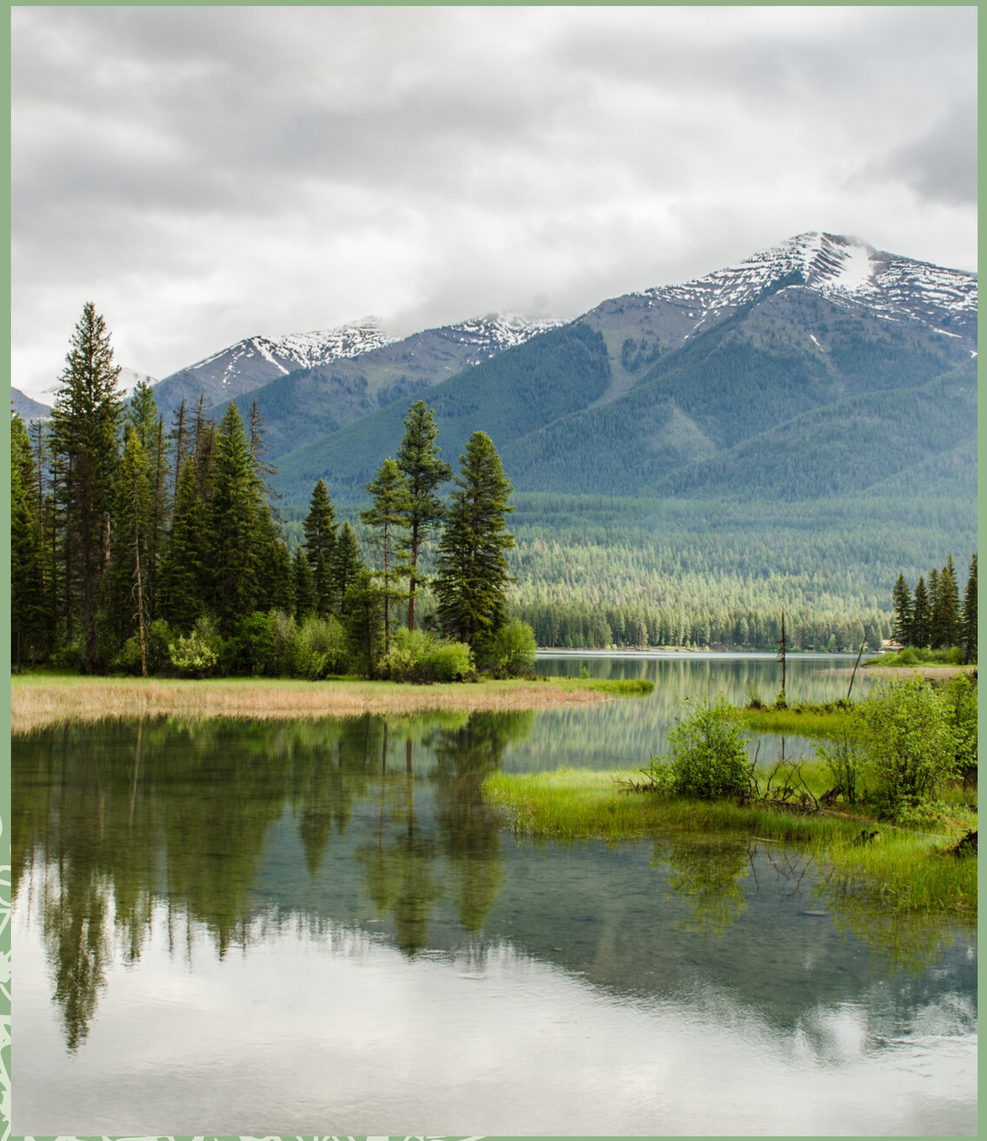
ODPOCZYWAJ

MIEJ CZAS DLA
SIEBIE

BĄDŹ
WDZIĘCZNY

DZIĘKUJ ZA TO,
CO MASZ

DOCENIAJ TO,
CO MASZ
I TO, CO CIĘ
OTACZA



ZDROWIE PSYCHICZNE TO, COŚ BARDZO CENNEGO. TRZEBA JE PIELĘGNOWAĆ, JAK KAŻDĄ INNĄ WAŻNĄ RZECZ.