Dzień dobry!

Dzisiaj porozmawiamy o dobrym samopoczuciu i o tym, jak dbać o dobry nastrój.

Każdy z nas zna to uczucie, kiedy nie chce się wstać z łóżka, iść do szkoły lub po prostu jest się rozdrażnionym. Są sposoby, aby zadbać o dobre samopoczucie.

**1. Dostrzeż pozytywne wydarzenia.**

Starajmy się dostrzegać dobre rzeczy, które nam się przydarzają. To, że siedzimy wygodnie, jest nam ciepło, że zjedliśmy dobry posiłek, że możemy porozmawiać z kimś dla nas ważnym.

Możemy również sami stwarzać okazję do przeżywania przyjemności – starać się robić to co, sprawia nam przyjemność. Może lubisz chodzić do kina, czytać ulubioną książkę lub po prostu wyjść z koleżanką/kolegą na spacer.

Tak naprawdę w życiu zdarza nam się więcej rzeczy pozytywnych niż negatywnych, to od nas zależy na czym się koncentrujemy.

**2. Wykorzystaj moc wyobraźni.**

Warto także docenić ogromną siłę, jaką ma w sobie wyobraźnia. Pomyśl, w czym jesteś dobry. Wystarczy znaleźć rzecz, którą dobrze robimy. To może być coś na pierwszy rzut oka niewielkiego. Może pieczemy smaczną szarlotkę, szybko piszemy na klawiaturze?

Kiedy podczas relaksowania się, zaczniemy wyobrażać sobie, że wykonujemy czynność, w której jesteśmy dobrzy, możemy dostrzec pozytywne emocje.

**3. Dbajmy o nasze zdrowie i swoich bliskich.**

Pamiętaj o ruchu i zabawie. Wysiłek fizyczny na zajęciach wf-u na pewno wprawi nas w pozytywne nastawienie. Wyjście na spacer, gimnastyka, koszykówka, tenis, piłka nożna, pływanie to jedne z wielu przykładów na dobry nastrój.

Pamiętajmy też o rodzinie, kolegach i koleżankach. Spędzaj czas ze swoimi bliskimi, pobaw się z siostrą, bratem, a na pewno na Twojej twarzy pojawi się uśmiech.