Jak dbać o swój nastrój? [1]



Dzi? dowiesz si? jak zadba? o swój nastrój na co dzie?, co w tym pomaga i jaka jest rola my?lenia pozytywnego.

1. Obejrzyj film, w którym psycholog podpowie Ci, dlaczego warto my?le? pozytywnie i jak to robi?:

https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo [2]

Jakie najwa?niejsze wnioski wyci?gasz dla siebie z filmu? Co najbardziej Ci? zainteresowa?o i jak na co dzie? dbasz o swój nastrój?

2. Po filmie zrób 3 krótkie ?wiczenia, które pomog? Ci wspiera? samego siebie i poprawia? swój nastrój. Mo?e Ci si? przyda? teraz kartka i d?ugopis.

Zadanie 1. Stwórz w?asn? list? rzeczy, które najbardziej lubisz robi? i budz? u Ciebie pozytywne emocje. (np. muzyka, jedzenie, zapach, mi?e chwile). Mo?esz ozdobi? j? rysunkami. Zachowaj t? list? i wracaj do niej jak najcz??ciej.

Zadanie 2. W??cz swoj? ulubion? muzyk? i zata?cz do niej w taki sposób, na jaki masz ochot?. Mog? to by? podskoki, machanie r?kami, klaskanie lub znany Ci uk?ad taneczny.

Rób takie przerywniki np. podczas nauki, kiedy czujesz znu?enie i zm?czenie.

Zadanie 3. Pomy?l o tym, za co czujesz wdzi?czno?? i komu chcesz za co? podzi?kowa?. Zapisz to na kartce. Warto cz?sto zapisywa? takie powody do wdzi?czno?ci.

Oprac. M. Stanek-Mo?

Na podstawie scenariusza p. Joanny Grochali

Source URL: https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2009

Links:
[1] https://www.bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2009
[2] https://www.youtube.com/watch?v=DLtvnRvzTs0&feature=emb_logo