

JAK POZYTYWNIIE ODBIERAĆ ŚWIAT ?

Witam Wszystkich Serdecznie ☺

Po niezbyt długiej przerwie powróciliśmy do zdalnego nauczania ☹.

Mam ogromną nadzieję, że ten stan nie będzie trwał zbyt długo i wszystko wróci bezpowrotnie do normalności, a obecną sytuację w niedalekiej przyszłości będziemy pamiętać tylko z opowiadań.

Czego życzę Wam i sobie.

Korzystając z okazji, że macie teraz trochę więcej wolnego czasu, chciałabym przypomnieć parę prostych zasad jak pozytywnie odbierać świat, aby nie popaść w przygnębienie i apatię. Zwłaszcza, gdy za oknami na dobre rozgościła się jesień. Mamy coraz krótsze dni, mniej słońca i coraz więcej wietrznej i deszczowej pogody ☹

A więc zacznijmy od początku.

Na każdą sytuację możemy spojrzeć w dwóch perspektywach: pozytywnej lub negatywnej. Tylko ciągły pesymizm do niczego dobrego nas nie doprowadzi, a więc warto w życiu kierować się optymizmem i pozytywnie patrzeć na świat, a przede wszystkim dbać o swój komfort i zdrowie psychiczne. Pamiętając o bardzo ważnej rzeczy, że zdrowie psychiczne należy pielęgnować, troszczyć się o nie tak, jak o każdą inną ważną część siebie ponieważ zdrowie fizyczne jest ściśle związane ze zdrowiem psychicznym i odwrotnie.

Poniżej parę prostych rad:

- dbaj o zdrowy odpoczynek i odpowiednią ilość snu,
- zrób czasami coś tylko dla własnej przyjemności,
- dbaj o dobre relacje z ludźmi tobie bliskimi, unikaj osób toksycznych, unikaj konfliktów,
- proś o pomoc kiedy sobie nie radzisz,
- pozwalaj sobie na błędy i ucz się na nich,

- mów o swoich uczuciach, nie duś ich w sobie,
- każdego dnia znajdź chwilę, by się zatrzymać - zatop się w swoje myśli, obserwuj swój oddech lub daj sobie chwilę na kontakt z przyrodą, odprężający spacer,
- znajdź chwilę, aby posłuchać ulubionej muzyki, pomedytować czy posiedzieć w ciszy (lepszy efekt odprężenia osiągniesz przy zapalonych świecach☺),
- słuchaj instynktu, zapamiętaj, że to Ty wiesz najlepiej, co jest dla Ciebie dobre,
- kultywuj wdzięczność, ciesz się z małych rzeczy,
- zapewniaj sobie wystarczającą ilość kontaktu fizycznego - dotykaj i przytulaj bliskie Ci osoby, zwierczaki,
- bądź aktywny, ruszaj się, ćwicz - tak, jak lubisz,
- stawiaj sobie wyzwania, ucz się nowych rzeczy,
- zacznij marzyć - spisuj swoje marzenia na kartce, możesz też głośno je wyartykułować i dążyć do ich realizacji/zacząć je realizować,
- daj zajęcie swojemu umysłowi, rozwijaj się: czytaj, poznawaj, rozwiązuaj zagadki,
- nigdy, przenigdy nie mów o sobie źle!. Nawet tak o sobie nie myśl!(uwważaj, co do siebie mówisz, bo tego słuchasz),
- jeżeli czegoś nie powiedziałbyś przyjacielowi - nie mów tego sobie!
- nie rozsiadaj się na pozycji osoby skrzywdzonej. Jeżeli coś Cię zabolalo, zadbaj o siebie, daj sobie czas, wyliż rany i wracaj do życia.

Bądźcie dla siebie ważny.

Nie spychaj siebie na szary koniec.

Pozdrawiam Alina Tyda ☺