10 НЕЩА ЗА ПО-ДОБРО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

седмичен списък

www.serenitybg.net

01. Ценности

Намерете и се включете в такива дейности, които ви дават усещане за смисъл и значимост

02. Свържете се

Намерете време през седмицата, за да се свържете и да се ангажирате с приятели, семейство и колеги.

03. Подготовка

Научете и практикувйте някои умения за справяне. Не чакайте нещо да се обърка, за да започнете да се упражнявате.

04. Помагайте на други

Включете се в доброволческа работа или предложете помощ на някой близък. Това е чудесен начин да си създадете положителни емоции и да си повишите настроението.

05. Енергия

Управлявайте нивата си на енергия, като се храните пълноценно, поддържате добри нива на хидратация и се наспивате добре.

06. Почивка и възстановяване

Отделете време в графика си за активна почвка и възстановяване

07. Дейности

Ангажирайте се с дейности през седмицата, които ви доставят удоволствие и наслада.

08. Готовност

Помислете за предстоящите задачи и се подгответе да се справите с предизвикателствата, като редовно трупате ресурси.

09. Природа

Намерите време да излезете навън и да се свържете с природата.

10. Бъдете активни

Упражненията, движението и активността са чудесен начин да подобрите настроението си и да намалите стреса и тревожността

Емилия Крушков © COPYRIGHT

Serenity
Център за превенция на стреса