

# JAK POPRAWIĆ NASTRÓJ?

SPRAWDZONE SPOSOBY-SPRÓBUJ SAM

# MASZ MOC 😊

Czy dbasz o swój pozytywny nastrój?

Czy wiesz, że możesz poczuć się lepiej?

Oto 12 SPRAWDZONYCH NAUKOWO propozycji

– wykorzystaj je i podziel się z innymi swoim pozytywnym nastrojem.



# 1. POROZMAWIJ

Najlepszym sposobem na poprawę nastroju jest rozmowa.  
Spotkaj się lub zadzwoń do bliskiej Ci osoby, opowiedz jak się czujesz,  
co jest dla Ciebie teraz ważne, powiedz co Cię martwi.

Razem można więcej, razem jest różnie!

To sposób na poprawę nastroju w najtrudniejszych chwilach.

I dobry sposób na spędzanie czasu w każdej sytuacji.

## 2. POMÓŻ KOMUŚ

Pomaganie to WIELKA SPRAWA.

Jeśli dajesz coś z siebie to otrzymujesz stokroć. To nie żart.

Sprawianie komuś radości dodaje nam skrzydeł!

Zastanów się co dziś miłego możesz zrobić?

To nie musi być wielka rzecz...

Warto też pomyśleć o pracy jako wolontariusz 😊

# 3. DBAJ O RUCH

Uprawianie sportu jest na samym dole piramidy zdrowego stylu życia. Czy wiesz, że wysiłek fizyczny, np. szybki marsz, bieg, pływanie powodują wytwarzanie się endorfin, czyli substancji odpowiedzialnych za dobry nastrój, a równocześnie obniżają ilość kortyzolu, czyli substancji związanej z przeżywaniem stresu? Jeśli regularnie ćwiczysz, to trudności, które na Ciebie spadają wydają się dużo lżejsze. Udowodniono również, że przeciwdziałają depresji, czyli obniżonemu nastrojowi.

Wstawaj!

# 4. STOSUJ RELAKSACJĘ

Ćwiczenia relaksacyjne mają na celu dotlenienie organizmu i rozluźnienie mięśni. Wesołym i łatwym sposobem na relaks jest trening relaksacyjny Jacobsona, który polega na tym, że zaciskamy i rozluźniamy różne partie mięśni: np. marszczymy i rozluźniamy czoło, marszczymy i rozluźniamy nos, spinamy i rozluźniamy ramiona itp. Każde ćwiczenie powtarzamy co najmniej 10 razy. Częste wykonywanie takich ćwiczeń powoduje, że spięte mięśnie automatycznie się rozluźniają, nawet będąc zaciśnięte z powodu stresu.

# 5. WYRAŹ SIĘ POPRZEZ SZTUKĘ

Tworzenie jest bardzo rozwijające. Każdy ma talent, którym lubi się wyrazić: jedni tworzą piosenki, śpiewają, grają na instrumencie, inni tańczą, ćwiczą akrobacje, malują, rysują, piszą. Kiedy jest Ci źle, wyraż to poprzez sztukę, a kiedy jest Ci dobrze – wyraż to poprzez twórcze działanie.

# 6. ŚMIEJ SIĘ

Terapia śmiechem to nie żart. W niektórych krajach jest stosowana w szpitalach, jako metoda wspierająca leczenie. Głośno się śmiejąc pobudzamy wiele mięśni, dotleniamy organizm i pobudzamy obszary mózgu odpowiedzialne za pozytywne emocje. Co ciekawe, te pozytywne efekty uzyskuje się także, gdy śmiejemy się na żądanie, bez powodu.

Zawsze szukaj okazji do śmiechu i dziel się nim z innymi.



# 7. SPRAW SOBIE PRZYJEMNOŚĆ

Zastanów się jakie rzeczy dają Ci radość, zapisz je w notesie lub na małych karteczkach wrzuć do ulubionego pudełka: może to jest smak ulubionej herbaty, spacer lub przejażdżka do ulubionego miejsca, ciekawa książka lub dobry film, kąpiel z mydłem o szczególnym zapachu, gorąca czekolada, huśtawka... w chwili, gdy nie będziesz się czuł zbyt dobrze – wylosuj – co dobrego możesz dziś dla siebie zrobić!

# 8. WYRAŹ WDZIĘCZNOŚĆ

Zastanów się, dzięki komu ostatnio poczułeś się lepiej?

Może to był czyjś uśmiech, czyjaś propozycja, mały prezent, mile spontanicznie spędzone chwile... **Podziękuj za to.**

Okazywanie wdzięczności poprawia nam nastrój i podwyższa samoocenę. Jest pretekstem do szukania pozytywnych chwil w naszym życiu i daje nam informację, że dla innych jesteśmy ważni.

# 9. ZAŁÓŻ SOBIE OGRÓD

Jeśli dbasz o rośliny w ogrodzie: siejesz, sadzisz, plewisz grządki, zbierasz owoce – czyli pracujesz z ziemią, masz wtedy do czynienia z bakteriami, które dostając się do naszego organizmu wpływają na poprawę nastroju! Dodatkowo piękno natury uspokaja i relaksuje. Osoby, które w ciągu dnia mają okazję patrzeć na zieleń czują się mniej obciążone i lepiej radzą sobie z trudnościami. Czują się lepiej!

# 10. UPIECZ CIASTO

Robienie własnych wypieków daje dużo radości i nam i tym, których możemy nimi obdarować.

Wyrabianie ciasta pobudza i koi nasz zmysł dotyku. Miły zapach podczas pieczenia i jedzenia uspokaja nasz węch – najstarszy ze zmysłów.

Dekorowanie – zaspokaja nasze potrzeby estetyczne i daje ukojenie zmysłowi wzroku. Działanie wg przepisu daje uspokojenie związane z powtarzalnością i przewidywalnością.

# 11. POBAW SIĘ Z PUPILEM

Zabawa ze zwierzątkiem daje baaaaaaardzo dużo radości. Głaskanie, przytulanie, gonienie się, a czasem po prostu obserwowanie ukochanego zwierzątka poprawia samopoczucie, daje pocieszenie i uspokojenie.

Warto mieć przy sobie czworonożnego przyjaciela!

# 12. POMASUJ PLECY

Plecy są bardzo wrażliwe na dotyk i tego dotyku potrzebują. Miły masaż pleców, przytulenie to sama przyjemność, która pozostaje na dłużej!

Poproś rodziców lub rodzeństwo, by zrobili Ci masaż pleców, a Ty odwzajemnij się tym samym. Plecy masujemy z góry do dołu. Najłatwiej jest dwoma rękami równocześnie, symetrycznie wykonywać te same ruchy, np. rysując choinkę, serce i inne wzory. Zapytaj czy osoba, która służy za „tablicę” rozpoznała Twoje dzieło.

# A CO TY DOPISZESZ DO LISTY?

Wypróbuj wszystkie metody i wybierz coś dla siebie.

Dbaj o dobry nastrój!



# WYKORZYSTANO

„Człowiek na bakterie” M.Kosobudzka

„Szczęśliwy mózg” – R.Hanson

„Mózg odporny na stres” – M.Greenberg

Miesięcznik „Charaktery” – nr 10/2020 oraz 4/2021

Wykorzystano grafikę:

<https://godanparty.pl/balony-usmiechy,3,103728,24117>

<https://www.dekowizja.pl/naklejki/do-pokoju-dziecka/twarz-usmiech-pilka-60582248>