

Aktywności OBP

Staraj się zbudować zdrową równowagę w życiu: Osiągnięcia, Bliskość z innymi, Przyjemności

Na nasz nastrój bardzo wpływa to, co robimy, kiedy i z kim.

By utrzymać zdrowe poczucie dobrostanu warto zrównoważyć różne rodzaje aktywności. Używamy skrótu OBP, by zapamiętać o jakie aktywności chodzi:

- ♥ **O**siągnięcie - praca, obowiązki, nauka
- ♥ **B**liskość z innymi - przyjaciele, rodzina, społeczność
- ♥ **P**rzyjemność - zabawa, przyjemność, radość



Kiedy czujemy się zestresowani, często poświęcamy więcej czasu na czynności związane z osiąganiem, a mniej na te, które dają nam przyjemność, czy pozwalają czuć bliskość z innymi ludźmi. Kiedy popadamy w depresję odsuwamy się od innych i izolujemy, robimy coraz mniej, a kiedy czujemy lęk unikamy miejsc/ludzi, gdzie/przy których czujemy lęk.

Znajdź czas każdego dnia na - relaksację, zabawę, przyjemności. Stwórz zdrową równowagę - znajdź czas na aktywności, które dadzą ci poczucie osiągnięcia czegoś, bliskości z innymi i takie, które sprawiają przyjemność.

Te aktywności wpływają na chemię naszego mózgu, działają na wydzielanie się neurotransmiterów, są naszymi naturalnymi substancjami anty stresowymi i antydepresyjnymi.

- Osiąganie czegoś stymuluje produkcję dopaminy
- Działanie nakierowane na cel stymuluje produkcję serotoniny
- Bycie blisko z ludźmi stymuluje produkcję oksytocyny
- Ćwiczenia fizyczne stymulują produkcję endorfin

Dlatego, jeśli będziemy robić te trzy rodzaje aktywności OBP, jest duża szansa że lepiej będziemy sobie radzić, a nasz nastrój będzie lepszy.

- ♥ Wypełniaj **Arkusz aktywności OBP**
- ♥ Albo użyj swojego kalendarza

Skrót **DOBP** przypomina dodatkowo o dbaniu o nasze ciało:

- ♥ **D**banie o ciało- ćwiczenie, zdrowe jedzenie i picie, odpoczynek
- ♥ **O**siąganie - praca, obowiązki i nauka
- ♥ **B**liskość z innymi - przyjaciele, rodzina i społeczność
- ♥ **P**rzyjemność - zabawa, radość, przyjemność

Możesz użyć tego arkusza DOBP by pamiętać o tych aktywnościach:

- ♥ **DOBP tygodniowy dziennik**