

Kroki do dobrego samopoczucia

Bądź dobry dla siebie



Nasza kultura, geny, religia, wychowanie, edukacja, płeć, seksualność, przekonania i doświadczenia życiowe czynią nas tym, kim jesteśmy. Każdy z nas ma gorsze dni.

Bądź dobry dla siebie. Dodawaj sobie odwagi zamiast się krytykować. Traktuj siebie tak, jak traktowałbyś przyjaciela w takiej samej sytuacji.

Zaczynj jakieś hobby/albo naucz się czegoś nowego

Zwiększ swoją pewność siebie, rozwijaj swoje zainteresowania, ciekawość, poznawaj ludzi, albo przygotuj się do znalezienia pracy.



Ćwicz regularnie



Bycie aktywnym pomaga podnieść nasz nastrój, zmniejsza stres i lęk, poprawia zdrowie fizyczne, i daje nam więcej energii. Wyjdź na zewnątrz, najlepiej do lasu, parku, w pobliże wody.

Znajdź aktywność którą lubisz robić i po prostu ją rób.

Zadbaj o przyjemności i/lub bądź kreatywny

Przyjemności albo bycie kreatywnym pomaga nam czuć się lepiej i zwiększa nasze poczucie pewności siebie.



Zadbaj o zdrowe rozrywki!

Pomagaj Innym



Zaangażuj się w jakiś projekt pomocy innym! albo jako wolontariusz, albo po prostu poszukaj kogoś komu możesz pomóc.

Nie dość, że pomożesz innym to bardzo prawdopodobne, że poczujesz się lepiej ze sobą.

Relaks



Zadbaj o czas wolny. Pozwól sobie na luz i relaks. Znajdź coś co ci odpowiada – różne sposoby relaksu działają na różnych ludzi.

Oddychaj... (wyobraź sobie balon w swoim brzuchu, który nadmuchujesz a potem wypuszczasz z niego powietrze przy każdym wdechu/wydechu)

Jedz zdrowo

Jedz regularnie, zdrowo jedz śniadanie, jedz warzywa i owoce, pij wodę.



Zadbaj o sen

Zbuduj zdrową dyscyplinę snu – czyli chodź spać i wstajesz codziennie o tej samej porze.



Nawiązuj kontakty z innymi



Bądź w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi - regularnie i często się z nimi kontaktuj.

Uważaj na alkohol i narkotyki



Unikaj alkoholu i narkotyków, by radzić sobie z problemami – to jeszcze pogorszy twoje problemy.

Zobacz szerszą perspektywę

Dodajemy różne znaczenia do sytuacji i widzimy rzeczy z naszego punktu widzenia. Spróbuj poszerzyć swoją perspektywę "patrz trochę szerzej" ('widok z helikoptera')



Jakie znaczenie temu nadaję? Czy to fakt czy przekonanie? Jak inni by na to spojrzeli? Czy jest inny sposób patrzenia na to? Jak ważne to jest, jak ważne to będzie za rok? Co mogę teraz zrobić co najbardziej pomoże w tej sytuacji?

Akceptuj: "Jest jak Jest"

Zwykle walczymy ze stresującymi myślami, czy uczuciami, ale możemy nauczyć się, tylko je zauważać i całkowicie zaprzestać tej nieustającej walki.



Pewnych sytuacji po prostu nie zmienimy. Możemy surfować po tych falach zamiast próbować je zmieniać.

Pozwól tym myślom, czy doznaniom, emocjom, po prostu być, one przejdą.