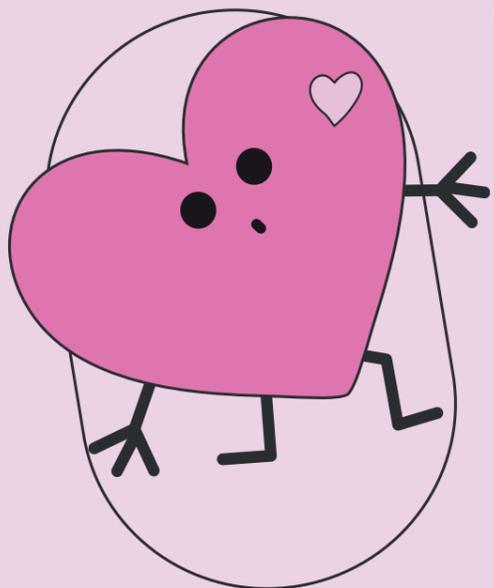


ГЛАВНОЕ- ЧУВСТВУЙ!



Советы по укреплению
психического здоровья
можно найти на сайте
peaasi.ee

Советы, как испытать положительные эмоции:

- Выдели хотя бы одну минуту отдыха в день, чтобы танцевать совершенно самозабвенно, так, будто никто не видит. Выпусти всю свою радость, грусть, волнение, гнев через танец. Что ты чувствуешь?
- Постарайся на этой неделе делиться, а также замечать в социальных сетях только смешные или яркие посты. Насколько сложно это может быть?
- Помоги кому-нибудь. Исследования показывают, что добрые дела для других также положительно влияют на наше собственное благополучие. Так что сделай что-нибудь хорошее: будь то приятный комплимент другу или пожертвование на благотворительность.
- Постарайся научить свой мозг замечать позитив. Знаешь ли ты, что позитивное мышление повышает уровень энергии, креативности и продуктивности до 30%? Когда наступит вечер, спроси себя: какое 1 дело у меня сегодня не получилось, а теперь найди хотя бы 3 дела, которые ты сделал очень хорошо! Не обязательно всегда добиваться успеха во всем на 100%, иначе не будет места для совершенствования, но старайся сохранять баланс в положительном направлении.
- Наш мозг самостоятельно регистрирует негатив, он прекрасно с этим справляется, но, чтобы замечать позитив, нужна осознанность.
- Посади растения, наведи порядок вокруг себя.
- Запланируй время, чтобы побыть на природе, посмотреть на нее, послушать, понюхать и прикоснуться к ней.
- Найди на этой неделе хотя бы полчаса, чтобы заняться тем, что тебе действительно, очень, очень хочется.
- Думай, планируй и мечтай о чем-то хорошем, чего можно ожидать. Наслаждайся этой мыслью!



peaasi.ee

TERVISEKASSA