

Fitnesprogram pre lepšiu náladu

Neusiluj sa vyriešiť každý smútok, znechutenie, konflikt okamžite. Radšej počkaj, až sa upokojíš, napr. pri nižšie spomenutých činnostiach.

- **Jedlo:** cestoviny, ryža, banány, mlieko, orešky, podporujú tvorbu hormónu šťastia – serotonínu
- **Spánok:** v noci by sme mali spať aspoň 8 hodín. Aj menší nedostatok spánku znižuje energiu, sme unavení, mrzutí, náladoví
- **Hudba:** každý má obľúbené melódie, ktoré mozog spracuje do príjemných pocitov
- **Rob niečo:** máme dostatok času, keď môžeme robiť, čo máme najradšej – prechádzky v prírode, chodenie „len tak“, maľovanie, spievanie, čítanie, cvičenie, modelovanie hmotou, plastelínou, kreslenie, tancovanie, písanie, majstrovanie, práce v záhrade, v dielni.....a **to dokáže zázraky**. A pamätaj, že proces je dôležitejší ako výsledok – výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri robení, vytváraní zažijeme, nám nikto nezoberie.
- **Pohyb:** pocit znechutenia či „ubitosti“ pri pohybovej aktivite sa rýchlo stratí.
- **Neváhaj požiadať o pomoc:** Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, bolesť prisilná, strach neznesiteľný – nehanbi sa požiadať o pomoc príbuzného, alebo spriaznenú dušu, odborníka, niekoho kto si ťa vypočuje.
- **Hovor o tom!:** O tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš a svojich smútkoch, ale i radostiach a úspechoch. **Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť je dvojnásobná!**

SPÝTAM SA MAMINKY, ČI
MI MÔŽE POMÔCŤ, ŽE SI
NEVIEM RADY



ZATANCUJEM SVOJ BOJOVÝ TANEC



PREDSTAVÍM SI
NIEKOHU, KTO MA MÁ
RÁD



KRESLÍM, VYFARBUJEM,
MODELUJEM, VYSTRIHUJEM,
LEPÍM, TLAČÍM, STAVIAM



IDEM NIEKOHU
OBJAŤ



PREDSTAVÍM SI, ŽE SOM
V BUBLINE, KTORÁ MA CHRÁNI



PÍŠEM SI DENNÍK



POČÍTAM, AKO DLHO
VYDYCHUJEM



UROBÍM PRO NIEKOHU
NIEČO PEKNÉHO



ZATNEM RUKY V PÁSTE,
POČÍTAM DO 5 A POTOM
POVOLÍM. OPAKUJEM TRIKRÁT



PORIADNE OBJÍMEM SVOJHO
OBLÚBENÉHO PLYŠÁKA

**KEĎ MÁM
STRACH, JE MI
SMUTNO, ALEBO
SOM NAHNEVANÝ...**

VYMSLÍM NAJMENEJ 3 VECI,
KTORÉ MI ROBIA RADOŠŤ



IDEM VON SO PSOM



20x VYSKOČÍM
DO VŠIŠKY



DÁM SI NIEČO
DOBRE K JEDLU



ZATELEFONUJEM
KAMARÁTOVI



UROBÍM 5 SKLAPOVAČIEK



STLAČAM RELAXAČNÚ
LOPTIČKU ALEBO SLIZ



ROZHLIADNEM SA PO MIESTNOSTI
A VYMENUJEM:

5 VECÍ, KTORÉ VIDÍM A ROBIA MI RADOŠŤ
4 VECÍ, KTORÉ SÚ PRÍJEMNÉ NA DOTYK
3 VECÍ, KTORÉ MAJÚ SVOJU VLASTNÚ VÔŇU
2 VECÍ, KTORÉ POČUJEM
1 VEC, ŽO MÔŽEM OCHUTNAŤ

