ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

edukowisko

Jedz zdrowo

Unikaj przetworzonego jedzenia.
Więcej błonnika.
Jedz z małych talerzy.
Pamiętaj o dobrych tłuszczach (ryby, oleje).
Ogranicz spożywane toksyny: alkohol/papierosy/używki

Ruszaj się!

Idź dłuższą drogą.
Chodź po schodach.
Zaparkuj dalej.
Rób dwuminutowe przerwy w pracy na ruch.
Biegaj przez pięć sekund.

Czas na sen

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Odłóż elektronikę wieczorem
Nie pij kofeiny/alkoholu przed snem.
Zadbaj o regularne pory snu (zwłaszcza wstawania).
Gdy sen nie przychodzi- odpuść walkę i po prostu wypoczywaj.

Sieć społeczna

Skontaktuj się ze starym przyjacielem.
Bądź życzliwy.
Unikaj toksycznych relacji.
Małe gesty mają znaczenie.
Gdyby dzisiaj był ostatni dzień twojego życia, z kim chciałbyś go spędzić?

Wartościowe działania

Jak najczęściej rób to, co liczy się dla ciebie najbardziej.
Pamiętaj, że małe kroki mają znaczenie.

Troszcz się o siebie

Praktykuj uważność.
Zadbaj o odpoczynek.
Spójrz na siebie oczami osoby, która kocha cię najbardziej na świecie.
Bądź dla siebie dobry.

Na podstawie: Kelly G. Wilson, 2019