

Moje samopoczucie

Jakie jest w ostatnim czasie?

Oceń swój
nastrój w skali
od 0 do 10

BARDZO DOBRY

10

9

8

7

6

5

4

3

2

ZŁY

1

Twoje
samopoczucie
w poszczególnych
dniach tygodnia



Kiedy Twój
nastrój jest
najlepszy?



W jakich sytuacjach?



Jak często?

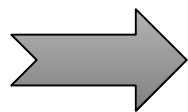


Co musi się wydarzyć?

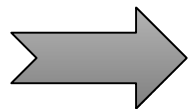
Jakie emocje/uczucia
odczuwasz, kiedy Twoje
samopoczucie jest dobre?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

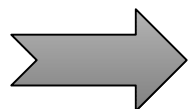
W jakich
sytuacjach czujesz
się najgorzej?



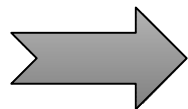
Co powoduje taki nastrój?



W jakich sytuacjach się pojawia?



Jak często czujesz się źle?



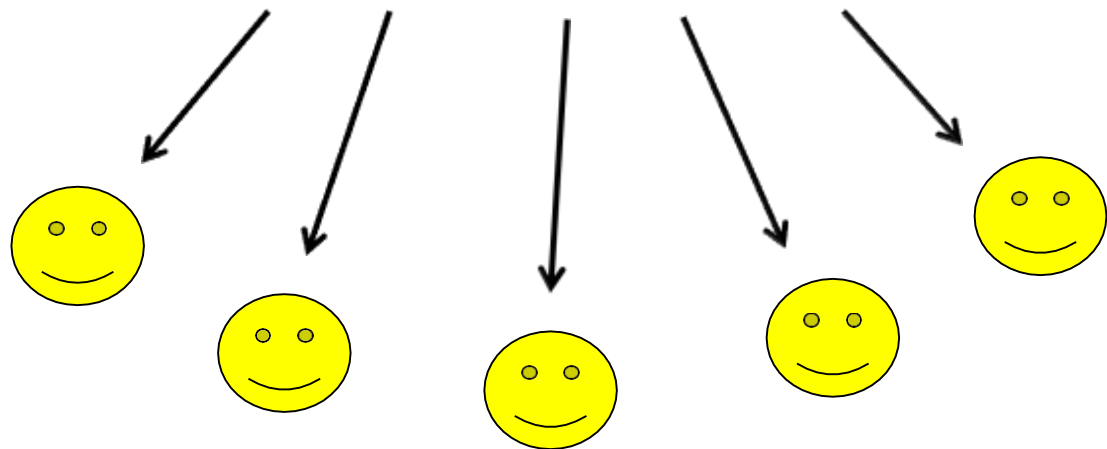
Czy ktoś o tym wie?

Jakie emocje/uczucia
odczuwasz, kiedy Twoje
samopoczucie jest złe?

Zastanów się i wymień przynajmniej 3

Co robisz, żeby
poprawić swoje
samopoczucie?

Jakie są TWOJE sprawdzone sposoby
na poprawę nastroju?



Garść inspiracji -

- czyli kilka umilaczy na poprawę nastroju

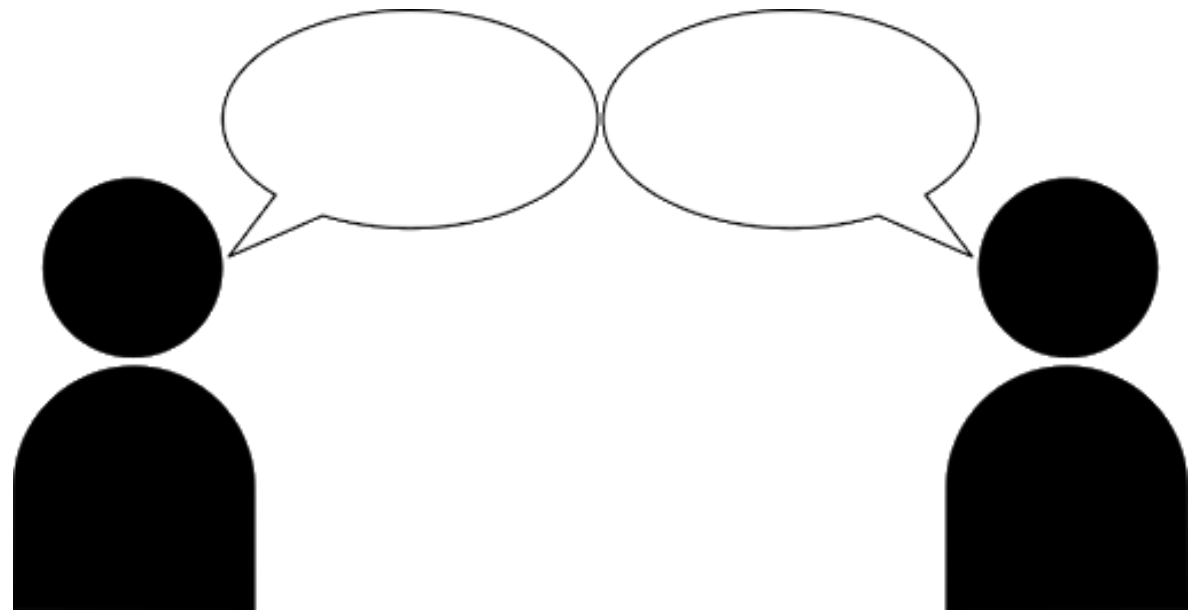
Aktywność fizyczna

Poćwicz w domu



Rozmowa

Ze znajomymi, przyjaciółmi przez
Telefon, Messenger, Skype



Muzyka

Posłuchaj ulubionej muzyki, piosenki
albo sam śpiewaj



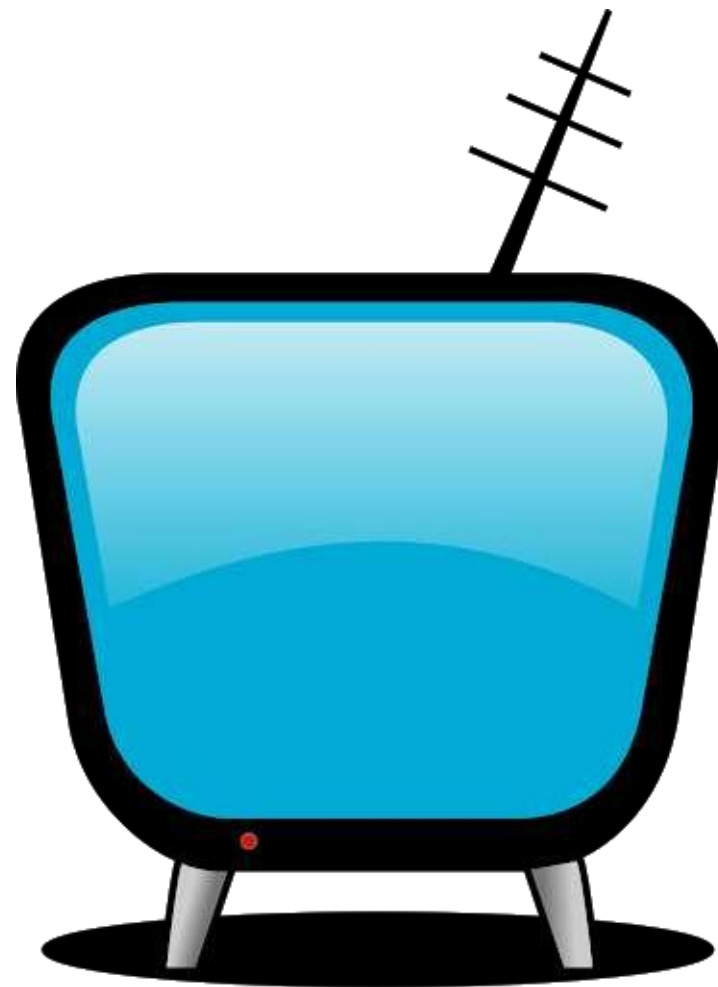
Zdrowe jedzenie

Przygotuj ulubioną potrawę



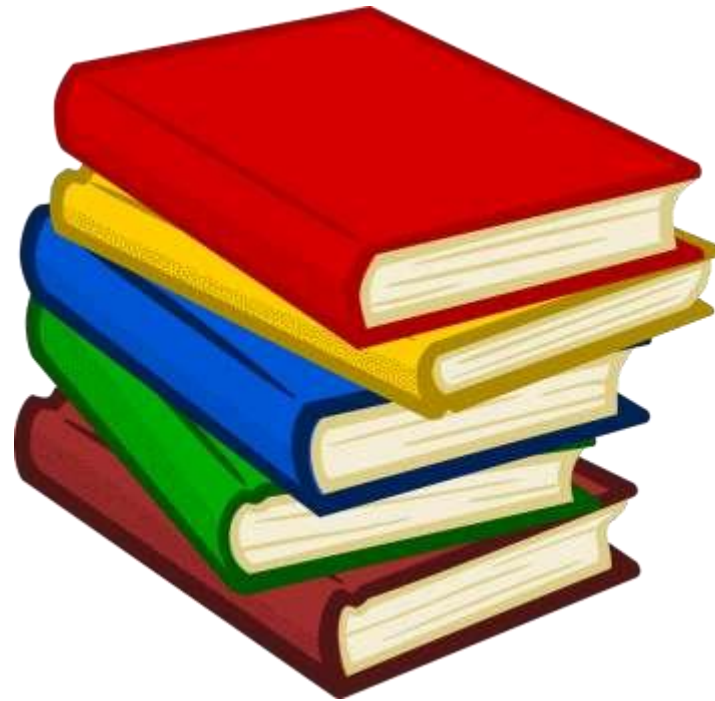
Film, serial, bajka

Najlepiej cośśmiesznego



Książka, czasopismo,
komiks

Coś ciekawego do czytania



Pomoc

Np. mamie lub tacie w domowych
obowiązках, rodzeństwu
w zadaniach domowych



Kolorowanki antystresowe

Świetna zabawa nie tylko dla
małych dzieci 😊



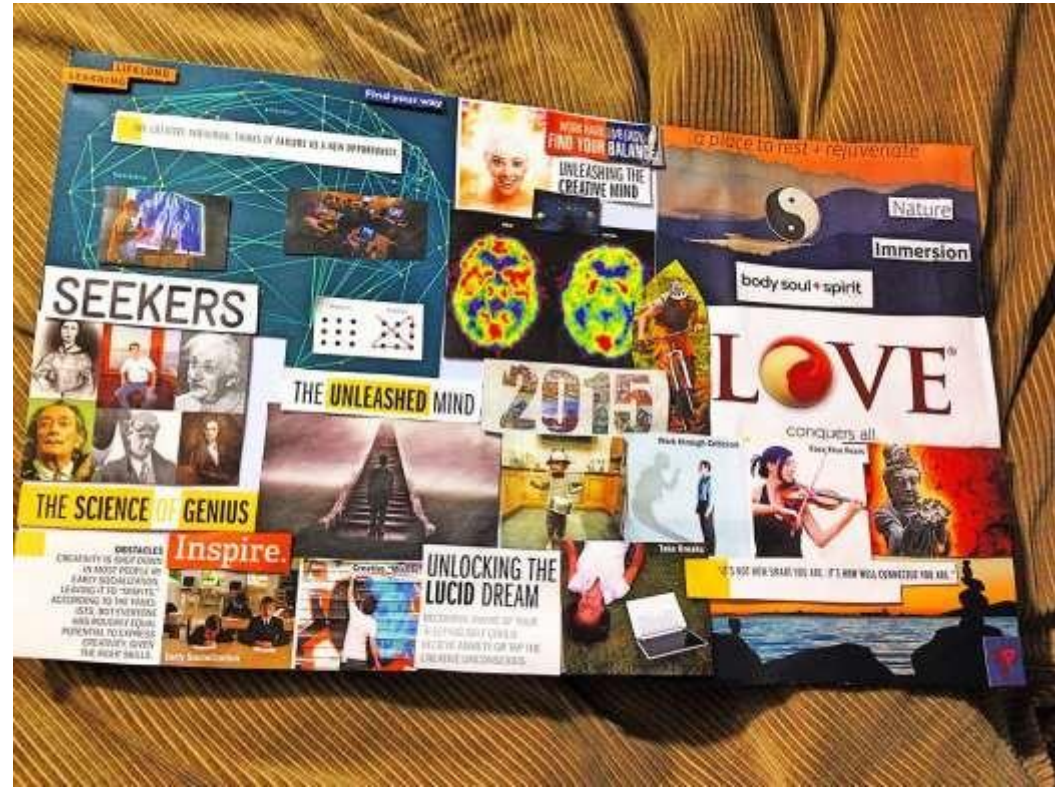
Dziennik/pamiętnik

Dokumentuj to jak się czujesz, co daje Ci radość, a co Cię smuci, co jest dla Ciebie ważne



Zrób coś twórczego, co
sprawi Ci przyjemność

Np. mapę marzeń



Zródło zdjęcia: <https://dziecisawazne.pl/vision-board/>

Wyśpij się

Sen pomaga się zrelaksować



Pamiętaj Twój nastrój w dużej mierze zależy od Ciebie!

Myśl pozytywnie, dużo się uśmiechaj,
ciesz się z małych rzeczy i korzystaj z umilaczy

