












Pszichés jól-lét (wellbeing) felé vezető úton..

 <p>Légy kedves Önmagadhoz A kultúránk, génjeink, vallásunk, származásunk, iskoláink, neveltetésünk, nemünk, hiedelmeink és élettapasztalataink mind-mind meghatározzák, hogy kik vagyunk. Mindenkinek vannak rossz napjai. Légy kedves Önmagaddal. Inkább támogasd, mint kritizáld magad! Úgy viszonyulj önmagadhoz, ahogyan a legjobb barátodhoz viszonyulnál egy hasonló helyzetben!</p>	<p>Rendszeres testedzés</p> <p>Az aktivitás által javíthatod a hangulatod, csökken a stressz és a szorongás szintje, javul a fizikai egészségesség és energikusabbnak érzed magad. Menj ki a természetbe, lehetőleg vízközelbe. Keress valami edzésformát, ami tetszik és élvezd!</p> 
<p>Keress egy hobbit vagy tanulj valami új dolgot</p> <p>Növelheted az önbizalmad és lehetőséged nyílik új dolgok, emberek megismerésére, vagy akár egy új munkára felkészülni</p> 	<p>Szórakozz és/vagy légy kreatív</p> <p>A szórakozás vagy a kreativitás megélése segít abban, hogy önértékelésünk nőjön, és így jobban érezzük magunkat. Érezd jól magad!</p> 
 <p>Segíts másoknak</p> <p>Kapcsolódj közösségi célokhoz, önkéntes munkákhoz vagy csak egyszerűen segíts valakinek a környezetében. Ahogyan másokat segítünk, ezáltal jobb embernek érezzük magunkat, és ettől jobban érezzük magunkat.</p>	 <p>Relaxálj. lazíts</p> <p>Szánj időt magadra! Engedd meg magadnak, hogy kikapcsolj és ellazulj. Találd meg azt, ami neked ebben a legmegfelelőbb, mivel mindenkinél más segít elérni a belső nyugalmat. Lélegezz..(tapasztald meg, ahogyan a mellkasod emelkedik és süllyed a saját lélegzésed ritmusában)</p>
<p>Egészségesen táplálkozz</p> <p>Táplálkozz rendszeresen, reggelizz, fogyassz egészséges táplálékokat, egyél gyümölcsöt és zöldséget, igyál sok vizet.</p> 	<p>Kiegyensúlyozott alvás</p> <p>Alakíts ki egy egészséges alvási higiéniét. Ez azt jelenti, hogy kb. azonos időben fekszel le és kelsz fel minden nap.</p> 
<p>Kapcsolódj másokhoz</p> <p>Tartsd a kapcsolatot a családdal, barátaiddal – amennyire rendszeresen és gyakran csak tudod.</p> 	<p>Óvakodj a drogoktól, függőséget okozó szerektől</p> <p>Kerüld az alkohol használatát (vagy egyéb recept nélkül kapható szer/drog használatát), mert ezek ahelyett, hogy enyhítenének a problémá(i)don, csak egy újabb, súlyos problémává vál(hat)nak.</p> 
<p>Ne vessz el a részletekben</p> <p>Mindannyian máshogy értelmezünk helyzeteket, mivel a saját nézőpontunkból gondolkodunk. Tágítsd nézőpontod, így objektívabb képet kapsz (helikopter nézőpont). Milyen értelmezést adok a helyzetre? Ez tényeken vagy saját benyomásokon alapul? Mások hogyan látnák? Van más módja a helyzet értelmezésének? Mennyire fontos ez, vagy mennyire lesz ez fontos egy év múlva? Mit tudok most tenni, ami most segít?</p> 	<p>Elfogadni a dolgokat: „olyannak, amilyen”</p> <p>Általában küzdünk a szorongást okozó gondolatok vagy érzések ellen, de fontos megtanulnunk ehelyett ezeknek a MEGTAPASZTALÁSÁT. Ilyenkor hagyjuk magunkat érezni, csak átengedjük magunkon az érzést. Vannak helyzetek, amiken nem tudunk változtatni. Ilyenkor érdemes megülni azokat a hullámokat, mint egy szörfös, ahelyett, hogy próbáljuk őket visszatartani. Fogadd el - fogadd be ezen gondolatokat és érzéseket – és hagyd, hogy átmenjenek rajtad.....és távozzanak.</p> 