

Jak wzmocnić swoją  
odporność psychiczną?

# Ćwiczenie nr 1

W każdej sytuacji postaraj się dostrzec coś pozytywnego lub zabawnego. Na początku to może nie być łatwe, ale „praktyka czyni mistrza”.

Niekiedy sytuacje bywają poważne i ciężko z nich żartować. Ale gdy mamy wybór: śmiać się czy płakać i denerwować – decyzja wydaje się oczywista. Nie zawsze mamy też wpływ na daną sytuację. Jeżeli możliwe jest konstruktywne działanie, warto zastanowić się nad rozwiązaniami problemu i działać.



# Ćwiczenie nr 2

Zaplanuj na popołudnie lub wieczór coś, co pozwoli Ci się zrelaksować lub rozbawi Cię do łez, np. obejrzyj komedię, przygotuj pyszny deser.



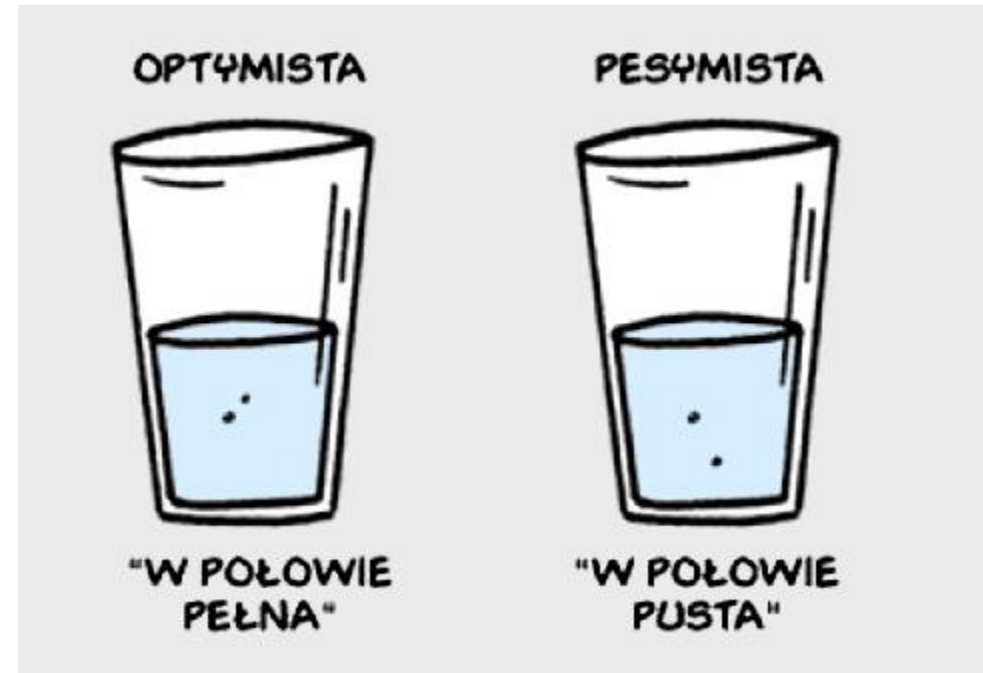
# Ćwiczenie nr 3

Każdego dnia wypisz co najmniej 3 pozytywne zdarzenia, doświadczenia. Nawet jeżeli to był trudny dzień, zastanów się, komu i za co możesz być wdzięczny. Za co możesz być wdzięczny sobie. Jeżeli spotkała Cię przykra sytuacja, zastanów się, czego dzięki temu się nauczyłeś, jaką mądrość lub wiedzę o sobie z tego wynosisz.



# Ćwiczenie nr 4

Przypomnij sobie sytuację, w której się martwiłeś. Coś Ci nie wyszło i widziałeś wszystko w ciemnych barwach. Jednak wszystko dobrze się skończyło. Każdy z nas miał w życiu taką sytuację, o której mógłby powiedzieć, że „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło” albo taką, w której już wątpiłeś w powodzenie, a w efekcie wszystko skończyło się dobrze.



# Ćwiczenie nr 5

Uśmiechając się, wysyłamy sygnał do mózgu, że jesteśmy szczęśliwi i zadowoleni. Zatem do dzieła! Przechytrz swój mózg, niech widzi Cię zadowolonego, a wtedy sam podłapie ten stan i poszuka dookoła radości.





**POZYTYWNIĘ BĘDĘ MYŚLEĆ  
TYLKO JEŻELI  
WSZYSTKO SIĘ ZMIENI**

**A teraz przeczytaj powyższe zdanie  
od tyłu i dokonaj wyboru :)**