



Wszystkich nas nadeszły bardzo trudne czasy. Panująca pandemia popsuła plany wielu z nas, zaprzepaściła nasze marzenia i cele. Każdy z nas reaguje na to co aktualnie się dzieje inaczej, ale jednak każdemu jest ciężko i chciałby, aby to wszystko się zakończyło. Niezależnie jednak czy w czasie pandemii czy wcześniejszej codzienności każdy z nas miewa te gorsze dni. Z różnych przyczyn, powodów jest milion. W takie dni warto zrobić coś dla siebie, wyciszyć się, pomyśleć głęboko nad niektórymi sprawami, dać sobie chwilę totalnego spokoju. Takie momenty absolutnie nie świadczą, że” coś jest z nami nie tak”, to całkowicie normalne emocje. Pamiętajcie, że takie zwykłe i małe czynności jak np. wypicie szklanki wody sprawiają, że czujemy się o wiele lepiej. Nie potrzebujemy wykonywać czynności na wielką skalę. Na dole zostawiamy wam krótką listę rzeczy jakie możecie zrealizować podczas takiego dnia.

Trzymajcie się!❤️



#### CO ZROBIĆ, ŻEBY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ

- \* uporządkuj przestrzeń wokół siebie
- \* zjedz coś zdrowego
- \* puść sobie przyjemną muzykę
- \* porozciągaj się
- \* zapal zapachową świeczkę
- \* wypij szklankę wody (x6)
- \* zdrzemnij się
- \* weź prysznic
- \* poczytaj książkę
- \* znajdź przepis na nowy deser
- \* idź na spacer
- \* zapisz sobie jakiś fajny cel
- \* pamiętaj, że to zupełnie normalne, że masz gorszy dzień

@olivia\_positive

Oliwia Kot 8a

Ola Rak 8a