Vedel/a si že....?

Smiech uvoľňuje endorfíny,
ktoré zlepšujú náladu.
Tak sa smej!



Objatie trvajúce aspoň 20 sekúnd
pomáha znížovať stres.



Pobyt v prírode aspoň 10 minút
denne dokáže znížiť pocit úzkosti.



Modrá a zelena farba
upokojuje myseľ.



"Sú veci, ktoré zmeniť nedokážeš.
Zameraj sa na to,
čo ovplyvniť môžeš."

"Každý problém je zároveň
príležitosťou naučiť sa niečo nové."

"Život je ako zrkadlo.
Usmej sa naň
a aj on sa na teba usmeje."



www.edusmile.sk

Zachovaj pokoj a buď OK

"Nemôžeš ovládať vietor,
ale môžeš nadstaviť plachty."
—Aristoteles



SOS brožúrka na upokojenie tvojej mysle.

Technika

5-4-3-2-1

technika "uzemnenia"

Sústreď sa na:



5 veci, ktoré vidíš



4 veci, ktorých sa môžeš dotknúť

3 veci, ktoré počuješ 



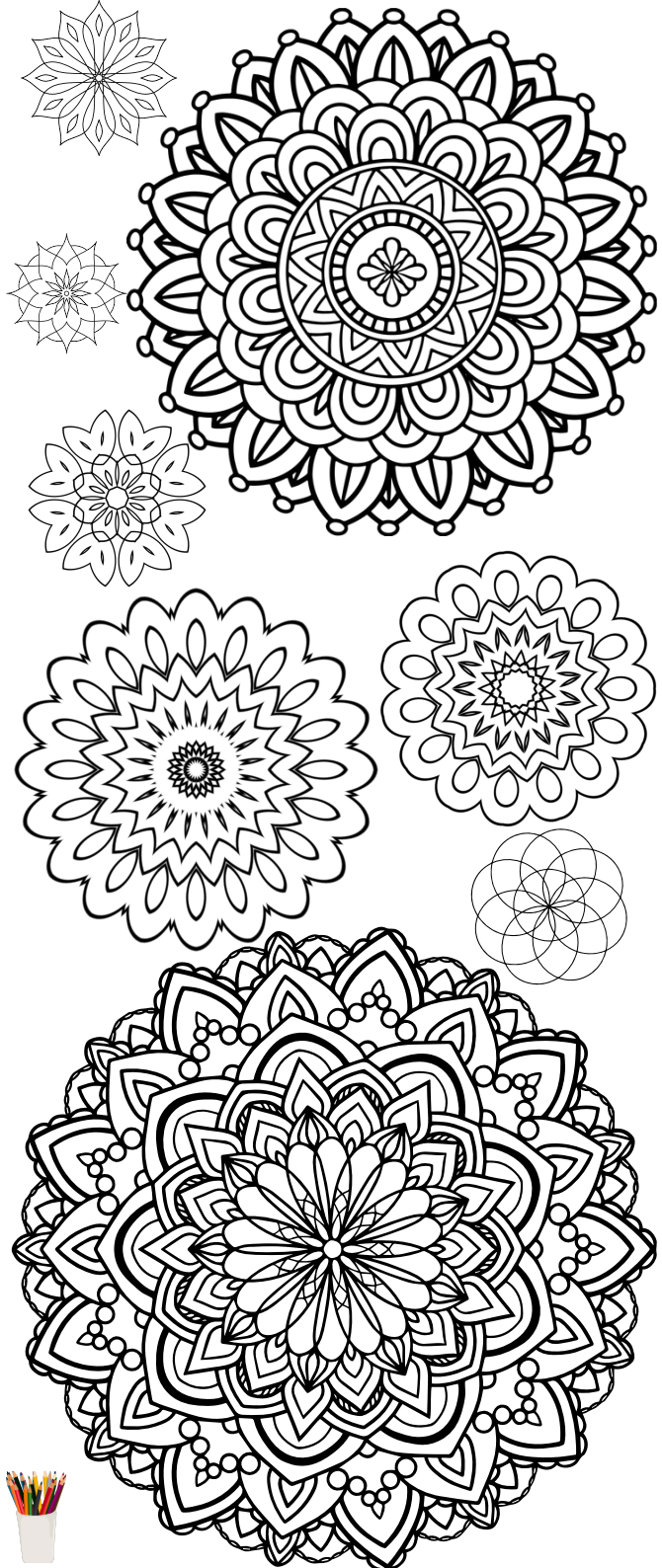
2 veci, ktoré cítiš



1 vec, ktorú
môžeš ochutnať



Táto metóda ti pomôže pri panike,úzkosti a strese. Dokáže ti odviesť myšlienky a zamerať pozornosť na niečo iné.



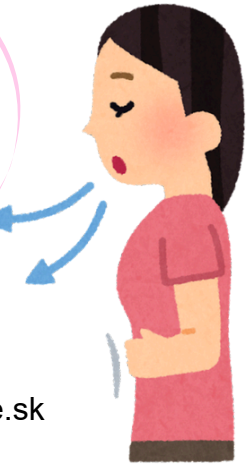
Dychové cvičenie na zníženie stresu



1.Nadýchni sa nosom na 4 sekundy.

2. Zadrž dych na 5 sekúnd.

3. Vydýchni ústami na 7 sekúnd.



www.edusmile.sk