

Dzień 3

Stres - stop

Stres towarzyszy nam na co dzień. Ważne jest byśmy potrafili sobie z nim radzić i zmniejszali jego skutki. Poniżej znajdziecie listę *poprawiaczy nastroju*. Uzupełnijcie ją o swoje elementy, pamiętając, by nie szkodziły zdrowiu:

Poprawiacze nastroju

1. 10 głębokich, wolnych oddechów
2. Kubek gorącej czekolady
3. Słuchanie ulubionej muzyki
4. Telefon do znajomego
5. Relaksująca kąpiel
6. Spacer
7.
8.
9.

