



SPOSOBY NA  
ODPRĘŻENIE  
I ZADBANIE  
O SIEBIE W DOMU  
- OPRACOWANIE MAGDALENA GDULA



# POSŁUCHAJ MUZYKI

Słuchaj muzyki, jaką lubisz. Spróbuj też włączyć utwory relaksacyjne, dźwięki natury (choć na kilka minut) - taka muzyka obniża poziom kortyzolu (hormon stresu), zmniejsza tętno - uspokaja



# ĆWICZ

W aktualnej sytuacji trudno o aktywność fizyczną poza domem. Postaraj się jednak znaleźć jakieś formy aktywności, które możesz wykonywać w czterech ścianach - gimnastyka, ćwiczenia siłowe, taniec - wybór należy do Ciebie



# ZADBAJ O ZDROWIE SWOJE I INNYCH

Zwracaj uwagę na swój stan zdrowia, dbaj o siebie, często myj ręce, przestrzegaj zasad higieny (kichamy w łokieć;)), nie wychodź z domu - w czasach koronawirusa - chyba, że do swojego ogródka:))



## ROZMAWIAJ Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na częstsze rozmowy z domownikami. Rozmawiajcie o trudnościach, z którymi zmagacie się w aktualnej sytuacji, ale też ot tak - po prostu.



# BĄDŹ W KONTAKCIE Z INNymi

Teraz nie możesz spotykać się z dalszą rodziną i znajomymi, ale na szczęście technologia umożliwia nam kontakt bez wychodzenia z domu. Korzystaj z tego. Rozmawiajcie, wspierajcie się. A może stworzycie wspólnie jakiś projekt?



# ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO

Siedzenie w domu sprzyja jedzeniu - podjadamy, mniej dbamy o spożywane posiłki. Postaraj się mimo wszystko mieć zbilansowaną, dobrą dietę. To również wspomaga zdrowie! Co nie znaczy, że nie możesz sobie pozwolić na słodycze, czy inne przekąski - od czasu, do czasu. Z umiarem!:)



# PLANUJ SWOJĄ PRACĘ

Ułóż sobie plan dnia. Ustal listę zadań do wykonania i postaraj się jej trzymać





## RÓB SOBIE KRÓTKIE PRZERWY

Wykonując różne zadania co jakiś czas  
zrób sobie krótką przerwę - organizm  
zrelaksowany i odprężony łatwiej  
mobilizuje się do dalszego działania