

ZDROWIE

na tapecie

Przypominajka – proste sposoby zapobiegania i uwalniania stresu, stosuję każdego dnia te, dzięki którym czuję się dobrze 😊

- wykonuję ćwiczenia fizyczne
- spaceruję pośród natury
- wprowadzam ciało w stan pulsacji
- chodzę na bosaka
- zażywam kąpeli słonecznych
- wykrzykuję dźwięk „ha” lub „hm”
- wytrząsam całe ciało
- uśmiecham się do siebie i innych
- stosuję automasaż ciała
- biorę zimne prysznice
- często śmieję się, również z siebie



Strefa
Kultury
Wrocław

Mikrogranty



- naprzemiennie napinam i rozluźniam mięśnie
- skanuję uwagę swoje ciało
- wykonuję ćwiczenia oczu
- robię częste odpoczynki podczas pracy
- słucham podpowiedzi własnej intuicji
- tańczę, słucham harmonijnej muzyki, śpiewam
- spożywam nieprzetworzone, energetyczne produkty
- ograniczam używki
- wprowadzam krótkie posty
- skupiam się bardziej na odczuwaniu niż myśleniu
- odbieram świat wszystkimi zmysłami
- z uważnością wykonuję każdą czynność
- pamiętam o przemijaniu wszystkiego (historijka o pierścieniu)
- zachowuję spokój w trudnych sytuacjach (historijka o białym koniu)
- stosuję 3-minutową medytację (uświadomienie, skupienie, rozszerzenie)
- zamieniam problemy w wyzwania
- oddycham wolno i głęboko uruchamiając przeponę
- praktykuję szeleszczący oddech
- brzęczę jak pszczoła
- ożywiam się dynamicznym oddechem
- mniej mówię, relaksuję się w ciszy
- dbam o wystarczającą ilość snu
- oddaję się swoim pasjom
- poszukuję piękna i harmonii
- przebywam w towarzystwie wspierających mnie osób
- ku rozweseleniu się, sięgam po kawałek gorzkiej, ciemnej czekolady 😊

Podsumowanie:

Na bieżąco usuwam napięcia z ciała i umysłu, skupiam się na pozytywnych aspektach życia, przestaję zamartwiać się, zamiast reagować, świadomie odpowiadam na stresujące mnie zdarzenia, podnoszę poziom własnej energii.

Partner programu
Mikrogranty:



Partnerzy projektu:



centrum
na przedmieściu