

BINGO - dbam o zdrowie psychiczne

To ćwiczenie możesz wykonywać codziennie. Jeśli podejmiesz się wszystkich 12 wyzwań, powiedz "BINGO". Za każdym razem, gdy wypowiesz to słowo, zrobisz coś dobrego dla swojego zdrowia psychicznego!

| | | |
|--|--|---|
| Uśmiechnij się dziś do co najmniej 5 osób. | Posłuchaj ulubionej piosenki. | Wyjdź na krótki spacer lub zrób jakieś ćwiczenie gimnastyczne. |
| Przytul kogoś. | Usiądź wygodnie i przez kilka minut tylko spokojnie oddychaj, skup się na każdym wdechu i wydechu. | Podziękuj komuś za coś. |
| Zapytaj kogoś, jak minął mu dzień, a później opowiedz o swoim. | Obejrzyj coś śmiesznego, np. komedię, filmik, memy... | Dokończ zdanie: "Dziś jestem z siebie dumny/a, bo..." |
| Zrób coś, co lubisz, np. ugotuj coś, poczytaj... | Zjedz coś zdrowego. | Pomyśl o czymś, co jest Twoim celem, o czym marzysz. Wyobraź sobie, że już to osiągnąłeś/aś. Jak wygląda ten osiągnięty cel? Co czujesz? Zwizualizuj to sobie to przez kilka minut. |