

Warsztaty-TUS-Odpoczynek

Drodzy warsztatowicze

Jestem pewna ,że nadal wykonujecie zadania proponowane dla Was w zdalnym nauczaniu.

Praca jest bardzo ważna ale odpoczynek jest tak samo ważny !

Zadanie na dziś posłuchajcie dlaczego odpoczynek jest ważny i jak powinniśmy odpoczywać. Zobaczcie zdjęcia i przypomnijcie sobie sytuacje, kiedy zdjęcia te były wykonane. Porozmawiajcie na ten temat z domownikami. Przyślijcie zdjęcia waszej ulubionej formy odpoczynku.



Bezustanna produktywność nie jest możliwa. Tak jak każdy telefon czy laptop trzeba raz na jakiś czas wyłączyć, tak każdy człowiek potrzebuje regularnego ładowania baterii.

Osoba, która odpoczywa ma więcej motywacji do działań . O wiele lepiej radzi sobie ze stresem.



Człowiek który wie, że wkrótce odpocznie, może skupić się na tym, aby najlepiej radzić sobie ze swoją listą zadań.

Dzięki odpoczynkowi ma szansę na harmonię w życiu, pogłębia relacje i zauważa, że poza obowiązkami, planami i celami jest jeszcze cały świat.

Odpoczynek staje się zatem czymś, co odgania skutecznie frustrację.



Odpoczynek nie musi oznaczać lenistwa i nic nierobienia, wręcz przeciwnie.

Zadbaj o to, aby po dobrej dawce snu, rozruszać swoje ciało. Wybierz się na długi spacer, poćwicz w domu, potańcz.

Oprócz uwolnienia hormonów szczęścia, obudzisz krew w swoich żyłach i szybko się przekonasz, jak wiele energii w sobie masz.

Regularny relaks sprawia, że zbieramy siły na każdy kolejny dzień, utrzymujemy w życiu równowagę i dbamy o wszystkie ważne sfery w życiu.



Odпочыwanie może być jedną z najciekawszych przygód w Twoim życiu!

Sprawdź zatem wszelkie możliwe techniki relaksu – uprawiaj sporty, przeglądaj czasopisma, bujaj w obłokach, rysuj, koloruj, oglądaj gwiazdy, delektuj się herbatą, gotuj – możliwości jest więcej niż sądzisz.





Poszukaj bliskość-Niezwykle ważne jest budowanie więzi – z ludźmi, również ze zwierzętami.

Postaraj się spędzić czas... dotykając. Przytulaj się z bliskimi, zaproponuj i otrzymaj masaż, pogłasz psa, posłuchaj mrużenia kota

. Virginia Satir, amerykańska psychoterapeutka, twierdziła, że każdy człowiek potrzebuje dziennie czterech uścisków, aby przeżyć, ośmiu uścisków, aby zachować zdrowie, a dwunastu, aby się rozwijać



Zaproś kogoś na kolację, spędź czas w gronie bliskich osób – wykorzystaj jednoczącą moc wspólnych posiłków, zrób coś pysznego do jedzenia, namów przyjaciół czy rodzinę do gotowania.

Zasiądźcie przy stole i zróbcie wszystko, aby pogłębić więź.





Wyśpij się – nie tylko zadbaj o solidny sen w nocy, ale i w miarę potrzeby pozwól sobie na drzemkę w ciągu dnia.

Tekst zaczerpnęłam z artykułu Edyty Zająć

ODPOCZYNEK JEST TAK SAMO WAŻNY JAK PRACA – CZY WIESZ JAK ODPOCZYWAĆ? ZOBACZ, CO RADZI PSYCHOLOG!

Drodzy Warsztatowicze

Czekam na Wasze zdjęcia w jaki sposób lubicie najbardziej odpoczywać.

Pozdrawiam Was serdecznie Mariola Zdera

