

Dzień dobry,

Na dzisiejszych zajęciach chciałabym, abyś zadbał o swoje otoczenie, w którym jesteś. Dlaczego dbanie o porządek w Twoim pokoju, w domu jest takie ważne? Otóż dlatego, że może to między innymi spowodować, że będziesz miał więcej chęci do działania i podejmowania różnych aktywności. Nie będzie Cię rozpraszać to, że książki są niepokładane, że zeszyty są rozrzucone po pokoju, a skarpety leżą na łóżku. Nasz umysł lepiej odpoczywa i pracuje, kiedy ma do tego sprzyjające warunki.

Zadbaj proszę o otoczenie, w którym jesteś. Poukładaj proszę swoje rzeczy w pokoju na właściwych miejscach. Odkurz pokój, powycieraj kurze. Usiądź w kuchni przy czystym stole. Usiądź na kanapie z rodzicami, na której jest porządek i nie ma niepotrzebnych na niej przedmiotów. Zobacz, jak to jest bawić się, uczyć, odpoczywać, rozmawiać w bardziej uporządkowanym otoczeniu. Tu nie chodzi o to, abyś miał poukładane wszystko idealnie, co do centymetra. Ważne jest, żebyś wiedział, że to, jak wygląda Twoje otoczenie może mieć wpływ na Twoje samopoczucie każdego dnia.

Dbając o swoje otoczenie, dbasz o siebie.

Życzę Ci zatem zadbania o siebie.

Dziękuję bardzo

Aneta Trojanowska