**Data 8.05.20**

**Temat: Jak dbać o dobry nastrój?**

Moi Drodzy! Na dzisiejszej godzinie wychowawczej powiem Wam, jak należy dbać o dobry nastrój, samopoczucie i pozytywne nastawienie. Myślę, że w obecnej sytuacji ten temat jest niezwykle istotny.

Chciałabym, żebyście po tej lekcji uświadomili sobie, że macie wpływ na to jak odbieracie rzeczywistość, to co Was spotyka, ponieważ nastawienie rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować ☺



*Ćwiczenie wprowadzające*

*Usiądź wygodnie, odłóż wszystkie przedmioty*. *Wycisz też telefon. Zastanów się i przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej.*

Gdzie wtedy byłeś/byłaś?

Co Cię otaczało?

Co widziałeś/aś wokół siebie?

Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć. Z kim spędzałeś/aś czas?

Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca?

**Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz? Skup się na uczuciach, które Ci towarzyszą.**

Widzisz, dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń, które zdarzyły się w naszym życiu. Są one niezwykłym źródłem pozytywnych emocji. A nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, aby emocje wróciły. Co więcej, rozbudzenie miłych emocji sprawia, że nasz nastrój się polepsza. Magazynowanie pozytywnych przeżyć buduje pozytywne nastawienie do życia.

Obejrzyj filmik. Myślę, że rozbudzi w Tobie refleksje, jak wielką moc i wpływ mają wspomnienia na nastrój, jaki wpływ ma dbanie o pozytywne myśli i uczucia na nasze życie.

[https://youtu.be/DLtvnRvzTs0](https://youtu.be/DLtvnRvzTs0?fbclid=IwAR12XAjHVD1bi2YTHs9-26Tp2xBX7E7CuWUYDCFyib4mYsxnynYgVkKDTq0)

W codziennym życiu rzadko zastanawiamy się nad rolą emocji. Bardziej dostrzegamy te emocje, które są trudne do przeżywania, tj. strach, lęk, smutek. Pozytywne myśli i uczucia to nie tylko kwestia naszej osobowości i wydarzeń, które nas spotykają, ale także naszego stosunku do świata i naszej dbałości o higienę psychiczną. **Aby na co dzień być bardziej radosnym i pogodnym człowiekiem, wystarczy zacząć trenować.**