

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?
przewodnik dla młodzieży
J. Gruhn-Devantier i J. Gutral

Trening mózgu
naucz się lepiej uczyć
webinar dla młodzieży

Szablony do generowania graficznych notatek i zadań

Uzależnienie od Internetu

Zgadzam się albo i nie!
Jak szanować granice - swoje i cudze

Pan Belfer

Nauczyciele Bibliotekarze Polecają

NIESAMOWITY KALEJDOSKOP EMOCJI



MEDYCYNA HOLISTYCZNA
MARCIN SITARZ

RADOSNY CZERWIEC (NAWET W TRUDNYCH CZASACH) 2020

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1. Postanów, że dzisiejszy dzień będzie dobry, nawet w trudnym dniu	2. Spróbuj znaleźć pozytywne odpowiedzi na swoje pytania	3. Pomnij o 3 osobach, na które możesz liczyć w trudnym dniu	4. Okaz wdzięczność tym, którzy pomagają innym	5. Uśmiechnij się i bądź proszącym zwłastą tutaj, w czasach samotności	6. Zauważ, nawet najmniejszą korzyść wynikającą z trudności	7. Odkryj coś nowego z dotychczasowej rutyny
8. Napisz list, który podziękował komuś za to, co zrobił	9. Odkryj radość z małych rzeczy, które są, takich jak poranna bułka	10. Jeśli odpocząłeś, spróbuj odprężyć się i odprężyć się	11. W rozmowach i relacjach mów o pozytywnych rzeczach	12. Opatruj i przyjmuj pomoc, albo przyjmować specjalny dzień	13. Zauważ, jak natura i światło otaczającego świata	14. Zauważ, jak natura i światło otaczającego świata
15. Odkryj, jak wiele radości można znaleźć w małych rzeczach	16. Zauważ, jak wiele radości można znaleźć w małych rzeczach	17. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	18. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	19. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	20. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	21. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre
22. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	23. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	24. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	25. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	26. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	27. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre	28. Jeśli nie jesteś pewien, spróbuj znaleźć coś, co jest dobre
29. Zrob coś, co sprawi, że będziesz dziś szczęśliwy	30. Zrob coś, co sprawi, że będziesz dziś szczęśliwy	"Być może nie każdy dzień jest dobry, ale w każdym dniu jest coś dobrego" - Alice Morse Earle				

ACTION FOR HAPPINESS

30 działań, które pozwolą nam zadbać o siebie i siebie nawzajem podczas trudnych czasów i globalnym kryzysem

Zachowaj spokój! Bądź radosny! Bądź bystry!

www.actionforhappiness.org