

ZA VEČ POZITIVNOSTI



POZITIVNA ČUSTVA

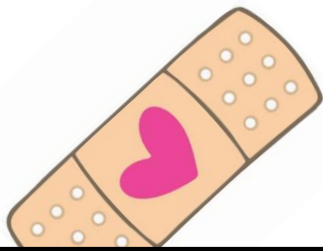
Ostani pozitivno naravnano,
optimističen.

Spomni se svojih dobrih lastnosti,
svojih dosežkov.

Išči pozitivne novice.

Pomisli na to, kar imaš, ne česa
nimaš.

Bodi prijazen do drugih – opravi
domače delo, nameni svojim
družinskim članom prijazno
besedo.



PRVA POMOČ OB STRESU

Pojdi na sprehod.

Poklepetaj s prijateljem ali drugo
bližnjo osebo.

Predstavljaljaj si nekaj lepega,
pozitivnega.

Zavrti si glasbo in zapeši.

Trikrat globoko vdihni in izdihni.

*Vsak ima kdaj slab dan in negativne
misli.*



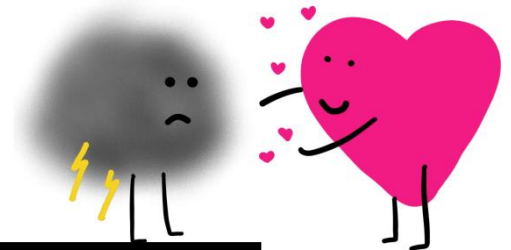
TVOJ DAN

Načrtuj čas za delo, zabavo in
vključenost.

Naredi si načrt dela za šolo. Kaj ti je
uspelo narediti? Na kaj si ponosen?

Vsak dan si vzemi čas za sprostitev
– beri, telovadi, poslušaj glasbo, glej
film, kuhaj, ustvarjaj ...

Pogovarjaj se z ljudmi, ki jih imaš
okrog sebe.



ZA KAJ SI HVALEŽEN?

Vsak večer pred spanjem pomisli na
tri dobre stvari, ki so se ti zgodile.

Predstavljaljaj si jih tako natančno,
kot bi jih nekemu pripovedoval.

*Ni vsak dan dober, je pa v vsakem
dnevu nekaj dobrega.*

NAČRTUJ

Postavi si cilj, seznam opravil, ki jih
moraš narediti.

Bodi ponosen in se nagradi, ko ti
uspe doseči cilje.

