

100 wskazówek, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

1. Spędzanie czasu z przyjaciółmi
2. Prowadzenie dziennika/pamiętnika
3. Podejmowanie hobby, na które nie miałeś czasu wcześniej
4. Uprawianie sportu
5. Korzystanie ze słonecznych dni
6. Medytacja
7. Zwierzęta domowe
8. Dbanie o siebie
9. Słuchanie muzyki
10. Codzienna rutyna
11. Odwiedzanie parków
12. Przytulenie na koniec ciężkiego dnia
13. Wyciszenie się, odpoczynek od bodźców (dźwiękowych, wzrokowych, informacji)
14. Jazda na rowerze
15. Nadrobienie zaległości w spaniu
16. Owocowe i warzywne smoothie
17. Granie na instrumencie
18. Jedzenie słodkich rzeczy
19. Spacer na łonie natury
20. Powrót do szkoły/nauki
21. Cieszenie się promieniem słońca na twarzy
22. Zwolnienie tempa życia codziennego
23. Gotowanie dla bliskich
24. Motywacyjne piosenki
25. Rozśmieszanie swoich dzieci
26. Sadzenie sadzonek i dbanie o nie
27. Taniec
28. Wycieczki
29. Mindfulness: bycie obecnym
30. Sięganie po wiedzę
31. Układanie puzzli
32. Malowanie
33. Poranny jogging
34. Gry na PlayStation
35. Jedzenie babcinych potraw
36. Robienie zdjęć zachodów słońca
37. Słuchanie podcastów
38. Picie kawy
39. Pomaganie ludziom w potrzebie
40. Jak najczęstsze śmianie się
41. Pisanie listów
42. Jedzenie pizzy
43. Skupianie się na rzeczach, które możesz kontrolować
44. Uczucie się nowego języka

100 wskazówek, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

45. Grupy modlitewne
46. Wcześniejsze pobudki, by nie spieszyć się rano do pracy
47. Łączenie się z ludźmi, na których ci zależy
48. Rozmyślanie nad dobrymi wspomnieniami z dzieciństwa
49. Oglądanie komików/stand-upów, aby się pośmiać
50. Rozmowa z terapeutą
51. Granie w gry
52. Kontaktowanie się z przyjaciółmi, aby sprawdzić, co u nich słychać
53. Praktykowanie wdzięczności
54. Wieczorne spacery
55. Gorące i zimne kąpiele
56. Utrzymanie dobrej kondycji fizycznej
57. Rozpoznawanie swoich uczuć
58. Praca
59. Zmiana otoczenia
60. Ponowne odkrywanie starych, ulubionych zespołów muzycznych
61. Ćwiczenia oddechowe
62. Wolontariat
63. Przytulanie współmałżonka /partnera
64. Granie w szachy
65. Spacer po okolicy
66. Degustacja sprawdzonych dobrych win i próbowanie nowych
67. Rozmowa z przyjaciółmi o swoich zmartwieniach
68. Nostalgiczne oglądanie ulubionego filmu/serialu
69. Ćwiczenia pilatesu
70. Jazda na rolkach
71. Cieszenie się każdym przejawem natury
72. Zafundowanie sobie popołudniowego prysznica
73. Wietrzenie swoich pokoi
74. Oglądanie filmów, wideo i wywiadów z twoimi idolami
75. Zakupy
76. Słuchanie śpiewu ptaków
77. Odkrycie na nowo balkonu i tego, jak mała przestrzeń może stać się duża
78. Praca zespołowa
79. Patrzenie w niebo i śnienie z otwartymi oczami
80. Odkrywanie na nowo starych poetów
81. Spanie 8 godzin w nocy
82. Planowanie zadań w kalendarzu

100 wskazówek, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne

83. Bycie empatycznym i wyrozumiałym
84. Branie udziału w kursach gotowania
85. Zapisywanie swoich uczuć
86. Sauna
87. Czytanie starych klasyków
88. Oglądanie filmów podnoszących na duchu
89. Utrzymywanie porządku w mieszkaniu / domu
90. Dzielenie się swoimi radościami i najgłębszymi troskami z bliskimi, przyjaciółmi
91. Odpoczynek dla oczu od całego czasu spędzonego przy ekranie
92. Rozglądanie się dookoła i zauważanie drobnych/wspaniałych rzeczy
93. Odpoczynek od telewizji/wiadomości
94. Posiadanie codziennego planu rzeczy, które sprawiają ci przyjemność
95. Uważniejsze słuchanie swojego ciała
96. Czytanie nowej książki
97. Wymienianie się z kolegami wskazówkami dotyczącymi dobrego samopoczucia
98. Wpiekanie chleba
99. Zdrowe odżywianie
100. Dodasz coś od siebie do naszej listy?

HumanFoundationEU



<https://human-foundation.eu>



Ten projekt został wsparty przez Europejski Program na rzecz Integracji i Migracji (EPIM), wspólną inicjatywę Sieci Fundacji Europejskich (NEF). Wyłączna odpowiedzialność za projekt spoczywa na organizatorze (organizatorach), a treść nie musi odzwierciedlać stanowisk EPIM, NEF lub Fundacji Partnerskich EPIM